عناية الإسلام بصحة الإنسان



إعداد

عبد الرحيم بن حسين المالكي

د. أمين بن عبد الله الشقاوي

عناية الإسلام
بصحة الإنسان

الطَّبعَة الأُولَى
١٤٤٠هـ / ٢٠١٩م

عناية الإسلام بصحة الإنسان

إعداد

عبد الرحيم بن حسين المالكي

د. أمين بن عبد الله الشقاوي

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد للَّه رب العالمين، وأشهد أن لا إله إلا اللَّه وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى اللَّه عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين،.. وبعد

فإن الإسلام وهو الدين الذي بعث اللَّه به رسوله محمدًا ﷺ هو ما اشتمل عليه الوحيان، كتاب اللَّه وسنة رسوله ﷺ، وإن لهذا الدين العظيم من الفضائل ما لا يُحصى كثرةً، فهو الدين الشامل لعموم مناحي الحياة، ومن ذلك الطب وصحة الإنسان، قال تعالى: ﴿مَّا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِن شَيْءٍ﴾ [الأنعام: ٣٨].

وقال في وصف رسوله ﷺ: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف:١٥٧].

قال أبو ذر رضي الله عنه: لقد تركنا رسول اللَّه ﷺ وما يتقلب في السماء طائر إلا ذكر لنا منه علمًا[١].

وعن سلمان الفارسي رضي الله عنه أنه قيل له: قد علمكم نبيكم ﷺ

---

(١) مسند الإمام أحمد (٣٥/ ٣٤٦) برقم ٢١٤٣٩، وقال محققوه: حديث حسن.

كل شيء حتى الخراءة، قال: أجل لقد نهانا أن نستقبل القبلة بغائط أو بول، أو أن نستنجي باليمين، أو أن نستنجي بأقل من ثلاثة أحجار، أو أن نستنجي برجيع أو عظم[١].

أما الطب وصحة الإنسان، فقد أولاهما الإسلام عناية فائقة كما سنذكره في ثنايا هذه الرسالة، وما ذلك إلا أن صحة الإنسان وسيلة إلى صحة عقله، وبالتالي سلامة دينه واكتماله.

ولذلك قال بعض أهل العلم: إن العناية بصحة الإنسان هي المرتبة الثانية بعد سلامة الدين، وضربوا لذلك مثلاً بأن الروح في البدن كالناس في السكن، فما دام أن السكن صالح، فإن أهله فيه، فإذا دخله الخراب وبدأ يتهدم خرج أهله منه، فكذلك الروح في البدن، وقد قال النبي ﷺ: «**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ**»[٢].

ولأن من شرائع الإسلام العظيمة ما لا يمكن القيام به إلا بصحة البدن، كالخلافة، والإمارة، والصلاة[٣]، والحج، والجهاد... وغيرها.

وإن مما يجدر التنبيه عليه، أن تلف البدن والإخلال بصحته سبب للأمراض والعاهات التي ترد عليه، وإن كان ذلك مما قدر

(١) صحيح مسلم برقم ٢٦٢.
(٢) جزء من حديث في صحيح مسلم برقم ٢٦٦٤.
(٣) لأن القيام للصلاة أحد أركانها للمستطيع.

اللَّه على العبد، فإنه من حيث السبب ينقسم إلى قسمين؛ الأول: ما لا سبب للعبد فيه، وهذا إن رضي العبد به، وآمن بقضاء ربه، نال الأجر كاملاً، وسلم من الإثم، الثاني: ما كان سببه من العبد نفسه، وذلك بتركه الأسباب المشروعة فعلاً أو تركًا، فيخشى على من هذه حاله أن يكون آثمًا مستحقًّا للعقوبة.

فالمتهور أثناء قيادة السيارة إذا حدث له حادث مات به خُشيَ عليه أن يكون قاتلاً لنفسه، والمسرف في الطعام إذا أُصيب بالأمراض يُخشى عليه من الإثم لإضراره ببدنه، ولما يترتب على ذلك من تقصير في الواجبات، ولربما يتعدى الضرر والتقصير إلى من حوله.

وإننا في هذه الرسالة نأمل أن نوفق في جمع ما تيسر في هذا الباب مما له علاقة مباشرة وقوية من النصوص الشرعية على سبيل الاختصار، وذلك ببيان شيء من محاسن الدين الإسلامي التي لا تحصى محاسنه وفضائله **مع إعلامنا كل من يطلع على هذه الرسالة، أنها ليست رسالة في الطب بما يقتضيه معنى هذه الكلمة، وإنما المقصود ما ذكرناه سالفًا وهو واضح من عنوانها هذا**، وقد تم تقسيمها إلى مقدمة وبابين وخاتمة.

الباب الأول: الأدوية الإلهية وهي الأدعية والرقى والأذكار والصدقات وغيرها من الأعمال الصالحة، ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه.

الفصل الثاني: مايحفظ به الصحة ويدفع به الداء بعد وقوعه.

الباب الثاني: الأدوية المادية ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه.

الفصل الثاني: ما يدفع به الداء بعد وقوعه.

أما الخاتمة ففيها أهم ما تشتمل عليه هذه الرسالة .



المؤلفان

عبد الرحيم بن حسين المالكي

د. أمين بن عبد الله الشقاوي

١٩/٩/١٤٤٠هـ

الباب الأول
الأدوية الإلهية

وهي الأدعية والأذكار والرقى والصدقات وغيرها من الأعمال الصالحة.

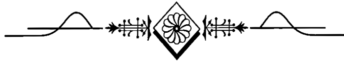
قال تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء:٨٢]، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ [يونس:٥٧]، وقال تعالى عن عبده أيوب وقد أصيب من البلاء ما لا يعلم عظمه إلا اللَّه، ومكث فيه ثماني عشرة سنة[١]، قال تعالى: ﴿ ۞ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴿٨٤﴾﴾ [الأنبياء: ٨٣-٨٤].

وروى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس رضي الله عنهما: أن نفرًا من أصحاب النبي ﷺ مروا بماء فيهم لديغ أو سليم، فعرض لهم رجل من أهل الماء فقال: هل فيكم من راق، إن

---

(١) راجع كتاب الدرر المنتقاة للمؤلف أمين الشقاوي (١/ ٥٢٩).

في الماء رجلاً لديغًا أو سليمًا، فانطلق رجل منهم، فقرأ بفاتحة الكتاب على شاء(١)، فبرأ، فجاء بالشاء إلى أصحابه، فكرهوا ذلك وقالوا: أخذت على كتاب اللَّه أجرًا، حتى قدموا المدينة فقالوا: يا رسول اللَّه! أخذ على كتاب اللَّه أجرًا، فقال رسول اللَّه ﷺ: «**إِنَّ أَحَقَّ مَا أَخَذْتُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا كِتَابُ اللَّهِ**»(٢).



(١) شاء جمع شاه، والمقصود جمع من الغنم أجرة له.
(٢) برقم ٥٧٣٧

الفصل الأول
ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه

روى البيهقي في شعب الإيمان من حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**دَاوُوا مَرضاكُمْ بِالصَّدقةِ**»[1].

قال ابن القيم رحمه الله: «فإن للصدقة تأثيرًا عجيبًا في دفع أنواع البلاء، ولو كانت من فاجر أو ظالم، بل من كافر، فإن اللَّه تعالى يدفع بها عنه أنواعًا من البلاء، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم، وأهل الأرض كلهم مقرون به لأنهم جربوه»[2].

وروى الترمذي في سننه من حديث أبي أمامة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ لِلإِثْمِ،**

---

(١) جزء من حديث برقم ٣٢٧٨، وقال الشيخ الألباني رحمه الله كما في تعليقه على صحيح الترغيب والترهيب (١/ ٤٥٨): قلت: مع إرساله حسن الإسناد، وما أشار إليه من الروايات عن الجماعة لا تخلو من ضعف بعضه شديد، وقد خرجت طائفة منها في الضعيفة (٢٥٧٥، و٣٤٩٢، و٦١٦٢) وهي على اختلاف ألفاظها قد اتفقت على جملة المداواة هذه ولذلك حسنتها. والله أعلم.

(٢) الوابل الصيب من الكلم الطيب ص٥٧.

وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ»[١].

وقيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أنفع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب، قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: «والصلاة منهاة عن الإثم ودافعة لأدواء القلوب، ومطردة للداء عن الجسد ومنورة للقلب، ومبيضة للوجه، ومنشطة للجوارح والنفس، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم، وناصرة للمظلوم وقامعة لأخلاط الشهوات وحافظة للنعمة ودافعة للنقمة،ومنزلة للرحمة، وكاشفة للغمة»[٢]، كما في الصحيحين من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: **«يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ»**[٣].

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث عثمان بن عفان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول اللَّه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « **مَنْ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ**

---

(١) برقم ٣٥٤٩، وحسنه الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ كما في إرواء الغليل وقال: الحديث حسن دون الزيادة: ومطردة للداء عن الجسد (٢/ ٢٠٢).

(٢) زاد المعاد (٤/ ٢٩٩) بتصرف.

(٣) صحيح البخاري برقم ١١٤٢، وصحيح مسلم برقم ٧٧٦.

الْعَلِيمُ، لَمْ يَضُرُّهُ شَيْءٌ»[(١)].

وفي لفظ لأبي داود: «**مَنْ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ، وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ، حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثُ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ**»، وَقَالَ: فَأَصَابَ أَبَانَ بْنَ عُثْمَانَ الْفَالِجُ، فَجَعَلَ الرَّجُلُ الَّذِي سَمِعَ مِنْهُ الْحَدِيثَ يَنْظُرُ إِلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ: مَا لَكَ تَنْظُرُ إِلَيَّ؟ فَوَاللَّهِ مَا كَذَبْتُ عَلَى عُثْمَانَ وَلَا كَذَبَ عُثْمَانُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ، وَلَكِنَّ الْيَوْمَ الَّذِي أَصَابَنِي فِيهِ مَا أَصَابَنِي غَضِبْتُ فَنَسِيتُ أَنْ أَقُولَهَا.

وروى مسلم في صحيحه من حديث خولة السلمية رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: «**مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا فَقَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ يَضُرُّهُ فِيهِ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْهُ**»[(٢)].

وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا لَقِيتُ مِنْ عَقْرَبٍ لَدَغَتْنِي الْبَارِحَةَ. قَالَ: «**أَمَا لَوْ قُلْتَ حِينَ أَمْسَيْتَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ لَمْ تَضُرُّكَ**» [(٣)]

وروى مالك في الموطأ أن كعب الأحبار قال: لولا كلمات

---

(١) (١/ ٤٩٨) برقم ٤٤٥، وقال محققوه: إسناده حسن.

(٢) برقم ٢٧٠٨.

(٣) برقم ٢٧٠٩.

أقولهن لجعلتني يهود حمارًا، فقيل له: وما هن ؟ فقال: أَعُوذُ بِوَجْهِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، الَّذِي لَيْسَ شَيْءٌ أَعْظَمَ مِنْهُ، وَبِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، وَبِأَسْمَاءِ اللَّهِ الْحُسْنَى كُلِّهَا مَا عَلِمْتُ مِنْهَا وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَبَرَأَ وَذَرَأَ[١].

وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**اقْرَءُوا سُورَةَ الْبَقَرَةِ؛ فَإِنَّ أَخْذَهَا بَرَكَةٌ، وَتَرْكَهَا حَسْرَةٌ، وَلاَ تَسْتَطِيعُهَا الْبَطَلَةُ**»، قَالَ مُعَاوِيَةُ[٢]: بَلَغَنِي أَنَّ الْبَطَلَةَ السَّحَرَةُ[٣].

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: «قوله: ولا تستطيعها البطلة، يعني السحرة، فهي تدفع عن الإنسان السحر؛ لأن السحرة لا يستطيعونها، إذ أن السحرة من الشياطين، وقد قال اللَّه في سورة البقرة عن السحرة: ﴿وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾ [البقرة:١٠٢]. فلهذا من قرأ البقرة بإخلاص وإيمان، فإنه لا يقدر عليه السحرة، وظاهر عموم الحديث أنه يشمل من قرأها حفظًا، أو عن نظر في المصحف كما يعم من قرأها في مجلس واحد أو مجالس متفرقة»[٤].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أبي

---

(١) برقم ٢٩٥٥. وقال محققه: صحيح مقطوع.
(٢) هو ابن سلّام، أحد رواة الحديث.
(٣) جزء من حديث برقم ٨٠٤.
(٤) التعليق على صحيح مسلم (٤/ ٣٣٤).

مسعود رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ»(١).

قال النووي رحمه الله: «قيل: معناه كفتاه من قيام الليل، وقيل من الشيطان، وقيل من الآفات، ويحتمل من الجميع»(٢).

وروى أبو داود في سننه من حديث عبد اللَّه بن خبيب رضي الله عنه أنه قال: خرجنا في ليلة مطر وظلمة شديدة نطلب رسول اللَّه ﷺ ليصلي لنا، فأدركناه، فقال: «أَصَلَّيْتُمْ؟» فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا، فَقَالَ: «قُلْ»، فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا، ثُمَّ قَالَ: «قُلْ»، فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا، ثُمَّ قَالَ: «قُلْ»، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَقُولُ؟ قَالَ: «قُلْ: ﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝١﴾، وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ حِينَ تُمْسِي، وَحِينَ تُصْبِحُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ تَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ»(٣).

وقد أوصى النبي ﷺ عقبة بن عامر رضي الله عنه بهما وقال: «تَعَوَّذْ بِهِمَا فَمَا تَعَوَّذَ مُتَعَوِّذٌ بِمِثْلِهِمَا»(٤).

قال ابن القيم رحمه الله في كلامه على المعوذتين: «المقصود الكلام على هاتين السورتين وبيان عظيم منفعتهما وشدة

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٠٠٩، وصحيح مسلم برقم ٨٠٧.

(٢) شرح صحيح مسلم (٦/ ٣٣٣).

(٣) سنن أبي داود برقم ٥٠٨٢، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود (٣/ ٩٥٧-٩٥٨) برقم ٤٢٤١.

(٤) سنن أبي داود برقم ١٤٦٣، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود (١/ ٢٧٥) برقم ١٢٩٩.

الحاجة، بل الضرورة إليهما، وأنه لا يستغني عنهما أحد قط، وأن لهما تأثيرًا خاصًّا في دفع السحر، والعين، وسائر الشرور، وأن حاجة العبد إلى الاستعانة بهاتين السورتين أعظم من حاجته إلى النفس، والطعام، والشراب، واللباس»(١).

وروى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قال: كان النبي ﷺ يُعوذ الحسن والحسين ويقول: «**إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ**»(٢).

قال ابن حجر رَحِمَهُ اللهُ: «قوله: «**مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ**» يدخل تحته شياطين الإنس والجن، «**وَهَامَّةٍ**» واحدة الهوام ذوات السموم، وقيل كل ما له سم يقتل، فأما ما لا يقتل سمه فيقال له: السوام، وقيل: المراد كل نسمة تهم بسوء، «**وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لامَّةٍ**» قال الخطابي: المراد به كل داء وآفة تلم بالإنسان من جنون وخبل...»(٣)

وروى الترمذي في سننه من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ قال: «**مَن رَأَى مُبتَلًى فقال: الحمدُ للَّهِ الذي عافَانِي مِمَّا ابْتلاكَ به، وفَضَّلَنِي على كَثيرٍ مِمَّنْ خلق تَفضِيلًا، لَمْ يُصِبْهُ**

---

(١) بدائع الفوائد ص٥٣٦.
(٢) صحيح البخاري برقم ٣٣٧١.
(٣) فتح الباري (٦/ ٤١٠).

ذلكَ البلاءُ »[١].

وروى البخاري ومسلم من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ - أَوْ أَمْسَيْتُمْ - فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَخَلُّوهُمْ، وَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ، وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا...**»[٢].

وفي رواية أخرى للبخاري: «**... فَإِنَّ لِلْجِنِّ انْتِشَارًا وَخَطْفَةً، وَأَطْفِئُوا المَصَابِيحَ عِنْدَ الرُّقَادِ، فَإِنَّ الفُوَيْسِقَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتِ الفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ البَيْتِ**»[٣].

وروى مسلم في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ**»[٤].

وفي رواية لمسلم «**فَإِنَّ فِي السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزِلُ فِيهِ وَبَاءٌ**»[٥].

وروى مسلم في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه عن

---

(١) برقم ٣٤٣٢، وحسنه الشيخ ناصر الدين الألباني كما في صحيح الترغيب ٣٣٩٢.
(٢) صحيح البخاري برقم ٥٦٢٣، وصحيح مسلم برقم ٢٠١٢ واللفظ له.
(٣) برقم ٣٣١٦.
(٤) برقم ٢٠١٤.
(٥) برقم ٢٠١٤.

رسول اللَّه ﷺ أنه قال: «**غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْرُضَ عَلَى إِنَائِهِ عُودًا، وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَفْعَلْ، فَإِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ**»(١).

وروى مسلم في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**لَا تُرْسِلُوا فَوَاشِيَكُمْ**(٢)**وَصِبْيَانَكُمْ إِذَا غَابَتِ الشَّمْسُ، حَتَّى تَذْهَبَ فَحْمَةُ الْعِشَاءِ**(٣)**، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تُبْعَثُ إِذَا غَابَتِ الشَّمْسُ حَتَّى تَذْهَبَ فَحْمَةُ الْعِشَاءِ**»(٤).

ولا يبعد أن كثيرًا مما يصيب الناس من الأسقام والعلل النفسية والبدنية هو من التفريط في الأمتثال لهذه التوجيهات الكريمة، وقد بلّغ رسول اللَّه ﷺ ونصح، فلا يلومن امرؤ إلا نفسه.

قال القرطبي رحمه الله: «وقد تضمنت جملة هذه الأحاديث أن اللَّه تعالى قد أطلع نبيه ﷺ على ما يكون في هذه الأوقات من المضار من جهة الشياطين، والفأر والوباء، وقد أرشدنا

(١) برقم ٢٠١٢.
(٢) الفواشي: الماشية، كل منتشر من المال كالإبل والغنم وسائر البهائم وغيرها.
(٣) فحمة الليل: أي سواده.
(٤) برقم ٢٠١٣.

النبي ﷺ إلى ما يُتقى به ذلك – فليبادر الإنسان إلى فعل تلك الأمور ذاكرًا اللَّه تعالى – ممتثلاً أمر نبيه ﷺ، وشاكرًا للَّه تعالى على ما أرشدنا إليه، وأعلمنا به، ولنبيه ﷺ على تبليغه ونصحه، فمن فعل ذلك لم يصبه من شيء من ذلك ضرر بحول اللَّه وقوته، وبركة امتثال أوامره ﷺ، وجازاه عنا أفضل ما جازى نبيًّا عن أمته، فقد بلغ ونصح»(١).

وروى البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي شَرَابِ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ ثُمَّ لِيَنْزِعْهُ، فَإِنَّ فِي إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءً وَالأُخْرَى شِفَاءً**»(٢).

قال الخطابي: «تكلم على هذا الحديث من لا خلاق له، فقال: كيف يجتمع الشفاء والداء في جناحي الذباب، وكيف يعلم ذلك من نفسه حتى يقدم جناح الشفاء، وما ألجأه إلى ذلك؟ قال: وهذا سؤال جاهل أو متجاهل، فإن كثيرًا من الحيوان قد جمع الصفات المتضادة، وقد ألف اللَّه بينها وقهرها على الاجتماع، وجعل منها قوى الحيوان، وإن الذي ألهم النحلة اتخاذ البيت العجيب الصنعة للتعسيل فيه، وألهم النملة أن تدخر قوتها أوان حاجتها، وأن تكسر الحبة نصفين لئلا تستنبت، لقادر على إلهام

---

(١) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (٥/ ٢٨٢).
(٢) برقم ٣٣٢٠.

الذبابة أن تقدم جناحًا وتؤخر آخر»[١].

وكان النبي ﷺ يسأل ربه صباحًا ومساءً العافية وعند نومه، فروى أبو داود في سننه من حديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: لم يكن رسول اللَّه ﷺ يدع هؤلاء الدعوات حين يمسي وحين يصبح: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي**»[٢]. وروى مسلم في صحيحه من حديث عبد اللَّه بن الحارث يحدث عن عبد اللَّه بن عمر رضي الله عنهما أنه أمر رجلًا إذا أخذ مضجعه قال: «**اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي** ...» الحديث، وقال في آخره: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ**»، فقال له رجل: أسمعت هذا من عمر؟ فقال: من خير من عمر، من رسول اللَّه ﷺ[٣].

«والعافية في الدنيا هي دفع اللَّه عن العبد جميع الأسقام والبلايا وجميع ما يكرهه ويشينه، والعافية في الآخرة هي دفع اللَّه عنه جميع أهوال الآخرة وأفزاعها، ولا يخرج مطلوب العبد من هذين القسمين»[٤].

---

(١) فتح الباري (١٠/ ٣٠٤).

(٢) برقم ٥٠٧٤، وصححه الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود (٣/ ٩٥٧) برقم ٤٢٣٩.

(٣) برقم ٢٧١٢.

(٤) انظر: رسالة الشيخ عبدالهادي وهبي: الوسيلة الكافية في تحصيل العافية.

«والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله، ويرفعه أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن وعماد الدين، وله مع البلاء ثلاثة مقامات:

أحدها: أن يكون أقوى من البلاء فيدفعه.

الثاني: أن يكون أضعف من البلاء، فيقوى عليه البلاء، فيصاب العبد ولكن قد يخففه وإن كان ضعيفًا.

الثالث: أن يتقاوما ويمنع كل واحد منهما صاحبه»[(١)].

فقد روى الترمذي في سننه من حديث ثوبان رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**لاَ يَرُدُّ القَضَاءَ إِلاَّ الدُّعَاءُ، وَلاَ يَزِيدُ فِي العُمْرِ إِلاَّ البِرُّ**»[(٢)].

وروى ابن ماجه في سننه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ**»[(٣)].

فبين النبي صلى الله عليه وسلم أن أفضل ما سأله العباد أن يعافيهم اللَّه؛ لأن العمدة الكبرى والمنحة العظمى في نيل السعادة الدنيوية والأخروية هي العافية.

---

(١) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي ص(٩-١٠) لابن القيم رحمه الله.
(٢) برقم ٢١٣٩، وحسنه الألباني رحمه الله في صحيح الترمذي (٢/ ٢٢٥) برقم ١٧٣٨.
(٣) برقم ٣٨٥١، وصححه الألباني رحمه الله في صحيح سنن ابن ماجه برقم ٣١٠٦.

وروى البزار في كشف الأستار من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أنه ﷺ مر بقوم مبتلين فقال: «**أَمَا كَانَ هَؤُلاءِ يَسْأَلُونَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ**»(١).

«وفي الحديث دليل على أن سؤال اللَّه العافية يدفع كل بلية، ويرفع كل محنة، ولهذا جاء ﷺ بهذا الاستفهام بمعنى الاستنكار، فكأنه قال لهم: كيف تتركون أنفسكم في هذه المحنة والبلاء؟ وأنتم تجدون الدواء الحاسم لها، والمرهم الشافي لما أصابكم منها، وهو الدعاء بالعافية، واستدفاع هذه المحنة النازلة بكم بهذه الدعوة الكافية.

وفي هذا ما يزيد النفوس نشاطًا، والقلوب بصيرة باستعمال هذا الدواء عند عروض كل داء ومساس كل محنة، ونزول كل بلية»(٢).

وكان النبي ﷺ يتعوذ باللَّه من سيئ الأسقام، فروى الإمام أحمد في مسنده من حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يقول: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الأَسْقَامِ**»(٣).

---

(١) (٤/ ٣٦) برقم ٣١٣٤، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله كما في السلسلة الصحيحة برقم ٢١٩٧.
(٢) انظر: رسالة الشيخ عبدالهادي وهبي: الوسيلة الكافية في تحصيل العافية.
(٣) (٢٠/ ٣٠٩) برقم ١٣٠٠٤، وقال محققوه: إسناده صحيح على شرط مسلم.

قال الشاعر:

إِنِّي وَإِنْ كَانَ جَمْعُ المَالِ يُعْجِبُنِي ... مَايَعْدِلُ المَالُ عِنْدِي صِحَّةَ الجَسَدِ

المَالُ زَيْنٌ وَفِي الأَوْلَادِ مَكْرُمَةٌ ... وَالسَّقْمُ يُنْسِيكَ ذِكْرَ المَالِ وَالوَلَدِ



الفصل الثاني
ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء
بعد وقوعه من الأدوية الإلهية

من الأدعية والرقى والصدقات ونحوها من الأعمال الصالحة، قال تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ ﴾ [الإسراء: ٨٢]، وقال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ ﴾ [يونس: ٥٧]، وقال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ﴾ [فصلت: ٤٤].

قال الشيخ عبدالرحمن بن سعدي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فالقرآن مشتمل على الشفاء والرحمة، وليس ذلك لكل أحد، وإنما ذلك للمؤمنين به، المصدقين بآياته، العاملين به، وأما الظالمون بعدم التصديق به أو عدم العمل به، فلا تزيدهم آياته إلا خسارًا، إذ به تقوم عليهم الحجة. فالشفاء الذي تضمنه القرآن عام لشفاء القلوب من الشبه والجهالة والآراء الفاسدة والانحراف السيئ، والقصود السيئة، فإنه مشتمل على العلم اليقين الذي تزول به كل شبهة وجهالة، والوعظ والتذكير الذي يزول به كل شهوة تخالف

أمر اللَّه، ولشفاء الأبدان من آلامها وأسقامها. وأما الرحمة فإن ما فيه من الأسباب والوسائل التي يحث عليها متى فعلها العبد فاز بالرحمة والسعادة الأبدية والثواب العاجل والآجل»[١].

«ولا شك ولا ريب أن العلاج بالقرآن الكريم وبما ثبت عن النبي ﷺ من الرقى هو علاج نافع، وشفاء تام، قال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [فصلت: ٤٤]، ومن هنا لبيان الجنس، يعني: من في قوله: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ﴾ [الإسراء: ٢٨]، فإن القرآن كله شفاء كما في الآية الكريمة: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ [يونس: ٥٧]. فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كل أحد يؤهل ولا يوفق للاستشفاء بالقرآن، وإذا أحسن العليل التداوي به وعالج به مرضه بصدق وإيمان، وقبول تام، واعتقاد جازم، واستيفاء شروطه لم يقاومه الداء أبدًا، وكيف تقاوم الأدواء كلام رب الأرض والسماء الذي لو نزل على الجبال لصدعها، أو على الأرض لقطعها، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على علاجه وسببه، والحمية منه لمن رزقه اللَّه فهمًا لكتابه»[٢].

---

(١) تفسير ابن سعدي ص٦٠٣.

(٢) انظر: زاد المعاد (٤/ ٥١٩-٥٢٠).

«ولكن ها هنا أمرٌ لابد من بيانه، وهو أن من شرط انتفاع العليل بالدواء قبوله واعتقاد النفع به، حتى إن كثيرًا من المعالجات تنفع بالاعتقاد وحسن القبول وكمال التلقي، وقد شاهد الناس من ذلك عجائب.

واعتبر هذا بأعظم الأدوية والأشفية، وأنفعها للقلوب والأبدان والمعاش والمعاد والدنيا والآخرة، وهو القرآن الذي هو شفاءٌ من كل داء، كيف لا ينفع القلوب التي لا تعتقد فيه الشفاء والنفع، بل لا يزيدها إلا مرضًا إلى مرضها! وليس لشفاء القلوب قط دواءٌ أنفع من القرآن، فإنه شفاؤها التام الكامل الذي لا يغادر فيها سقمًا إلا أبرأه، ويحفظ عليها صحتها المطلقة، ويحميها الحِمية التامة من كل مؤذٍ ومضر، ومع هذا فإعراض أكثر القلوب عنه، وعدم اعتقادها الجازم الذي لا ريب فيه أنه كذلك، وعدم استعماله، والعدول إلى الأدوية التي ركبها بنو جنسها حال بينها وبين الشفاء به، وغلبت العوائد، واشتد الإعراض، وتمكنت العلل والأدواء المزمنة من القلوب، وتربى بعض المرضى والأطباء على علاج بني جنسهم، فعظم المصاب، واستحكم الداء، وتركبت أمراضٌ وعللٌ أعيا علاجها، ولسان الحال يُنادي:

وَمِنَ العَجَائِبِ وَالعَجَائِبُ جَمَّةٌ ... قُرْبُ الشِّفَاءِ وَمَا إِلَيْهُ وُصُولُ

كَالعَيْسِ فِي البَيْدَاءِ يَقْتُلُهَا الظَّمَا ... وَالمَاءُ فَوْقَ ظُهُورِهَا مَحْمُولُ»(١)

---

(١) زاد المعاد (٤/ ١٤٠-١٤١) بتصرف.

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «بل ها هنا من الأدوية التي تشفي من الأمراض ما لم يهتد إليها عقول أكابر الأطباء، ولم تصل إليها علومهم وتجاربهم وأقيستهم من الأدوية القلبية والروحانية، وقوة القلب واعتماده على اللَّه، والتوكل عليه والالتجاء إليه، والانطراح والانكسار بين يديه، والتذلل له، والصدقة، والصلاة، والدعاء، والتوبة، والاستغفار، والإحسان إلى الخلق، وإغاثة الملهوف، والتفريج عن المكروب، فإن هذه الأدوية قد جربتها الأمم على اختلاف أديانها ومللها فوجدوا لها من التأثير في الشفاء ما لا يصل إليه علمُ أعلم الأطباء، ولا تجربته ولا قياسه.

وقد جربنا نحن وغيرنا من هذا أمورًا كثيرة، ورأيناها تفعل ما لا تفعل الأدوية الحسية؛ بل تصير الأدوية الحسية عندها بمنزلة أدوية الطرقية عند الأطباء. وهذا جار على قانون الحكمة الإلهية ليس خارجًا عنها، ولكن الأسباب متنوعة، فإن القلب متى اتصل برب العالمين، وخالق الداء والدواء، ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيها القلب البعيد منه، المعرض عنه، وقد عُلِم أن الأرواح متى قويت وقويت النفس والطبيعة تعاونا على دفع الداء وقهره، فكيف ينكر لمن قويت طبيعته ونفسه، وفرحت بقربها من بارئها، وأنسها به، وحبها له، وتنعمها بذكره، وانصراف قواها كلها إليه، وجمعها عليه، واستعانتها به، وتوكلها عليه أن يكون ذلك لها من

أكبر الأدوية، وتُوجب لها هذه القوة دفع الألم بالكلية؟ ولا ينكر هذا إلا أجهل الناس، وأغلظهم حجابًا، وأكثفهم نفسًا، وأبعدهم عن اللَّه وعن حقيقة الإنسانية»[١].

روى مسلم في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى منا إنسان مسحه بيمينه ثم قال: «**أَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا**»[٢].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث عائشة رضي الله عنها: أن رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم كان إذا اشتكى الإنسان الشيء منه أو كانت به قرحة أو جرح قال النبي صلى الله عليه وسلم بإصبعه هكذا - ووضع سفيان سبابته بالأرض ثم رفعها- « **بِاسْمِ اللَّهِ، تُرْبَةُ أَرْضِنَا، بِرِيقَةِ**[٣] **بَعْضِنَا يُشْفَى بِهِ سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا**»[٤].

وروى البخاري ومسلم من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم إذا مرض أحد من أهله نفث عليه بالمعوذات، فلما مرض مرضه الذي مات فيه جعلت أنفث عليه، وأمسحه بيد

---

(١) زاد المعاد (٤/ ١٣-١٤).

(٢) برقم ٢١٩١.

(٣) قال (جمهور العلماء: أرضنا بريقة) المراد بأرضنا هنا جملة الأرض وقيل أرض المدينة خاصة لبركتها، والريقة أقل من الريق، ومعنى الحديث أنه يأخذ من ريق نفسه على إصبعه السبابة ثم يضعها على التراب فيعلق منه شيء فيمسح به على الموضع الجريح أو العليل ويقول هذا الكلام في حال المسح. شرح صحيح مسلم للنووي (١٤/ ٤٠٤).

(٤) صحيح البخاري برقم ٥٧٤٥، وصحيح مسلم برقم ٢١٩٤ واللفظ له.

نفسه؛ لأنها كانت أعظم بركة من يدي(١).

وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي سعيد رضي الله عنه: أن جبريل عليه السلام أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا محمد اشتكيت؟ قال: «**نَعَمْ**»، قال: بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ(٢).

وروى البخاري في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه نفث في كفيه بـ ﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝١﴾ [الإخلاص: ١] وبالمعوذتين جميعًا، ثم يمسح بهما وجهه وما بلغت يداه من جسده(٣)، قالت عائشة رضي الله عنها: فلما اشتكى كان يأمرني أن أفعل ذلك به(٤).

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناسًا من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أتوا على حي من أحياء العرب فلم يقروهم، فبينما هم كذلك إذ لدغ سيد أولئك، فقالوا: هل معكم من دواء أو راق؟ فقالوا: إنكم لم تقرونا، ولا نفعل حتى تجعلوا لنا جعلاً، فجعلوا لهم قطيعًا من الشاء، فجعل يقرأ بأم القرآن، ويجمع بزاقه ويتفل، فبرأ، فأتوا

(١) صحيح البخاري برقم ٤٤٣٩، وصحيح مسلم برقم ٢١٩٢ واللفظ له.
(٢) برقم ٢١٨٦.
(٣) ظاهره لزوم ملامسة اليدين للجسد لأنه أبلغ في الانتفاع.
(٤) برقم ٥٧٤٨.

بالشاء، فقالوا: لا نأخذه حتى نسأل النبي ﷺ، فسألوه، فضحك وقال: «**وَمَا أَدْرَاكَ أَنَّهَا رُقْيَةٌ، خُذُوهَا وَاضْرِبُوا لِي بِسَهْمٍ**»(١).

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: «من المعلوم أن بعض الكلام له خواص ومنافع مجربة، فما الظن بكلام رب العالمين الذي فضله على كل كلام كفضل اللَّه على خلقه، الذي هو الشفاء التام والعصمة النافعة والنور الهادي والرحمة العامة، الذي لو أُنزل على جبل لتصدع من عظمته وجلالته.

قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء:٨٢]، ومن ها هنا لبيان الجنس لا للتبعيض، هذا أصح القولين، كقوله تعالى: ﴿وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ مِنْهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٩﴾﴾ [الفتح:٢٩]، وكلهم من الذين آمنوا وعملوا الصالحات. فما الظن بفاتحة الكتاب التي لم ينزل في القرآن ولا في التوراة ولا في الإنجيل ولا في الزبور مثلها، المتضمنة لجميع معاني كتب اللَّه، المشتملة على ذكر أصول أسماء الرب تعالى ومجامعها – وهي اللَّه والرب والرحمن – وإثبات المعاد، وذكر التوحيدين: توحيد الربوبية وتوحيد الألوهية، وذكر الافتقار إلى الرب سبحانه في طلب الإعانة وطلب الهداية وتخصيصه سبحانه بذلك، وذكر أفضل الدعاء

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٧٣٦، وصحيح مسلم برقم ٢٢٠١.

على الإطلاق وأنفعه وما العباد أحوج شيء إليه، وهو الهداية إلى صراطه المستقيم المتضمن كمال معرفته وتوحيده وعبادته بفعل ما أمر به، واجتناب ما نهى عنه، والاستقامة عليه إلى الممات. وتتضمن ذكر أصناف الخلائق وانقسامهم إلى منعم عليه بمعرفة الحق والعمل به ومحبته وإيثاره، ومغضوب عليه بعدوله عن الحق بعد معرفته له، وضال بعدم معرفته له؛ وهؤلاء أقسام الخليقة، مع تضمنها لإثبات القدر والشرع، والأسماء والصفات، والمعاد، والنبوات، وتزكية النفوس وإصلاح القلوب، وذكر عدل اللَّه وإحسانه، والرد على جميع أهل البدع والباطل؛ وحقيق بسورة هذا بعض شأنها أن يستشفى بها من الأدواء، ويرقى بها اللديغ.

وبالجملة، فما تضمنته الفاتحة من إخلاص العبودية، والثناء على اللَّه، وتفويض الأمر كله إليه، والاستعانة به، والتوكل عليه، وسؤاله مجامع النعم كلها، وهي الهداية التي تجلب النعم وتدفع النقم من أعظم الأدوية الشافية والكافية.

وقد قيل: إن موضع الرقية منها ﴿إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ ۝٥﴾ [الفاتحة:٥]، ولا ريب أن هاتين الكلمتين من أقوى أجزاء هذ الدواء، فإن فيهما من عموم التفويض والتوكل، والالتجاء والاستعانة، والافتقار والطلب، والجمع بين أعلى الغايات وهي عبادة الرب وحده، وأشرف الوسائل وهي الاستعانة به على

عبادته، ما ليس في غيرها.

ولقد مر بي وقت بمكة سقمت فيه، وفقدت الطبيب والدواء، فكنت أتعالج بها، آخذ شربة من ماء زمزم، وأقرؤها عليه مرارًا، ثم أشربه، فوجدت بذلك البرء التام، ثم صرت أعتمد ذلك عند كثيرٍ من الأوجاع، فأنتفع بها غاية الانتفاع»(١).

قال ابن حجر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وقد أجمع العلماء على جواز الرقية عند اجتماع ثلاثة شروط:

أن يكون بكلام اللَّه تعالى، أو بأسمائه وصفاته، و باللسان العربي أو بما يعرف معناه بغيره، وأن يعتقد أن الرقية لاتؤثر بذاتها بل بذات اللَّه تعالى»(٢).

وروى مسلم في صحيحه من حديث عثمان بن أبي العاص رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ: أنه شكا إلى رسول اللَّه ﷺ وجعًا يجده في جسده منذ أسلم، فقال رسول اللَّه ﷺ: «**ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ**»(٣).

وروى أبو داود في سننه من حديث ابن عباس رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمَا أن النبي ﷺ قال: «**مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَحْضُرْ أَجَلُهُ، فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعَ**

(١) زاد المعاد (٤/ ٢٥٢-٢٥٤).
(٢) فتح الباري (١٠/ ١٩٥).
(٣) برقم ٢٢٠٢.

مَرَّاتٍ: أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكَ؛ إِلَّا عَافَاهُ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ»(١).

وروى أبو داود في سننه من حديث عبد اللَّه بن عمرو رضي الله عنهما: قال النبي ﷺ: «**إِذَا جَاءَ الرَّجُلُ يَعُودُ مَرِيضًا فَلْيَقُلِ: اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ، يَنْكَأُ لَكَ عَدُوًّا أَوْ يَمْشِي لَكَ إِلَى صَلَاةٍ**»(٢).

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي ﷺ دعا له في مرضه، فقال: «**اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا، اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا - ثَلَاثَ مِرَاتٍ**»(٣).

ودخل النبي ﷺ على أعرابي يعوده، قال: «وكان النبي ﷺ إذا دخل على مريض يعوده قال: «**لا بَأْسَ طَهُورٌ**(٤) **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**»(٥).

وروى الإمام أحمد في مسنده: قال أبو التياح: قلت لعبد الرحمن بن خنبش التميمي - وكان كبيرًا -: أدركت رسول اللَّه ﷺ؟ قال: نعم، قال: قلت كيف صنع رسول اللَّه ليلة

---

(١) برقم ٣١٠٦ وأخرجه ابن حبان في صحيحه برقم ٢٩٦٤، وصححه الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود (٢/ ٦٠٠) برقم ٢٦٦٣.

(٢) سنن أبي داود برقم ٣١٠٧، وصححه ابن حبان في صحيحه برقم ٢٩٦٣، وصححه الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود (٢/ ٦٠٠) برقم ٢٦٦٤.

(٣) صحيح البخاري برقم ٥٦٧٥، وصحيح مسلم برقم ٢١٩١.

(٤) طهور: بفتح أوله، أي مرضك مطهر لذنبك إن شاء الله.

(٥) صحيح البخاري برقم ٣٦١٦.

كادته الشياطين؟ فقال: إن الشياطين تحدرت تلك الليلة على رسول اللَّه ﷺ من الأودية والشعاب، وفيهم شيطان بيده شعلة نار يريد أن يحرق بها وجه رسول اللَّه ﷺ، فهبط إليه جبريل فقال: يا محمد قل. قال: «**مَا أَقُولُ؟**» قال: قل: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ، يَا رَحْمَنُ، قَالَ: فَطَفِئَتْ نَارُهُمْ، وَهَزَمَهُمُ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى[1].

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: كان رسول اللَّه ﷺ يعلمنا كلمات نقولهن عند النوم من الفزع: «**بِاسْمِ اللَّهِ، أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ**»[2][3]. وعند الموطأ من حديث يحيى بن سعيد أنه قال: بلغني أن خالد بن الوليد رضي الله عنه قال لرسول اللَّه ﷺ: إني أروع في منامي، فقال له رسول اللَّه ﷺ: «**قل: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ**

---

(١) مسند الإمام أحمد (٢٤/ ٢٠٠-٢٠١) برقم ١٥٤٦، ورواه مالك في الموطأ برقم ٢٩٥٣، وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله كما في السلسلة الصحيحة برقم ٢٩٩٥.

(٢) أن يصيبوني بسوء.

(٣) (١١/ ٢٩٦) برقم ٦٦٩٦ وقال محققوه: حديث محتمل للتحسين.

يَحْضُرُونِ»(١).

روى الإمام أحمد في مسنده من حديث أبي أمامة بن سهل ابن حنيف: أن أباه حدثه: أن رسول اللَّه ﷺ خَرَجَ وَسَارُوا مَعَهُ نَحْوَ مَكَّةَ، حَتَّى إِذَا كَانُوا بِشِعْبِ الْخَرَّارِ مِنَ الْجُحْفَةِ، اغْتَسَلَ سَهْلُ بْنُ حُنَيْفٍ وَكَانَ رَجُلًا أَبْيَضَ، حَسَنَ الْجِسْمِ وَالْجِلْدِ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ أَخُو بَنِي عَدِيِّ بْنِ كَعْبٍ وَهُوَ يَغْتَسِلُ، فَقَالَ: مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ وَلا جِلْدَ مُخَبَّأَةٍ. فَلُبِطَ بِسَهْلٍ، فَأُتِيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَلْ لَكَ فِي سَهْلٍ وَاللَّهِ مَا يَرْفَعُ رَأْسَهُ وَمَا يُفِيقُ. قَالَ: «**هلْ تَتَّهِمُونَ فِيهِ مِنْ أَحَدٍ؟**»، قَالُوا: نَظَرَ إِلَيْهِ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ ، فَتَغَيَّظَ عَلَيْهِ وَقَالَ: «**عَلامَ يَقْتُلُ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ؟ هَلَّا إِذَا رَأَيْتَ مَا يُعْجِبُكَ بَرَّكْتَ**»، ثُمَّ قَالَ لَهُ: «**اغْتَسِلْ لَهُ** »، فَغَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ، وَمِرْفَقَيْهِ وَرُكْبَتَيْهِ وَأَطْرَافَ رِجْلَيْهِ، وَدَاخِلَةَ إِزَارِهِ فِي قَدَحٍ، ثُمَّ صُبَّ ذَلِكَ الْمَاءُ عَلَيْهِ، يَصُبُّهُ رَجُلٌ عَلَى رَأْسِهِ وَظَهْرِهِ مِنْ خَلْفِهِ، ثم يُكْفِئُ الْقَدَحَ وَرَاءَهُ، فَفَعَلَ بِهِ ذَلِكَ فَرَاحَ سَهْلٌ مَعَ النَّاسِ لَيْسَ بِهِ بَأْسٌ(٢).

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث عطاء بن أبي رباح أن ابن عباس رضي الله عنهما قال له: أَلَا أُرِيكَ امْرَأَةً مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ ؟ قُلْتُ: بَلَى، قَالَ: هَذِهِ الْمَرْأَةُ السَّوْدَاءُ أَتَتِ

(١) ص٦٢٥ برقم ٢٩٥٢، وقال محققه: حسن لغيره.
(٢) (٢٥/ ٣٥٥-٣٥٦) برقم ١٥٩٨٠، وقال محققوه: حديث صحيح.

النَّبِيَّ ﷺ، فَقَالَتْ: إِنِّي أُصْرَعُ، وَإِنِّي أَتَكَشَّفُ فَادْعُ اللَّهَ لِي، قَالَ: «**إِنْ شِئْتِ صَبَرْتِ وَلَكِ الْجَنَّةُ، وَإِنْ شِئْتِ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِيَكِ**»، فَقَالَتْ: أَصْبِرُ، فَقَالَتْ: إِنِّي أَتَكَشَّفُ ، فَادْعُ اللَّهَ لِي أَنْ لَا أَتَكَشَّفَ، فَدَعَا لَهَا(٣).

قال ابن حجر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وفي الحديث فضل من يصرع، وأن الصبر على بلايا الدنيا يورث الجنة، وأن الأخذ بالشدة أفضل من الأخذ بالرخصة لمن علم من نفسه الطاقة ولم يضعف عن التزام الشدة، وفيه دليل على جواز ترك التداوي، وفيه أن علاج الأمراض كلها بالدعاء، والالتجاء إلى اللَّه أنجع وأنفع من العلاج بالعقاقير، وأن تأثير ذلك وانفعال البدن عنه أعظم من تأثير الأدوية البدنية، ولكن إنما ينجع بأمرين: أحدهما من جهة العليل وهو صدق القصد، والآخر من جهة المداوي وهو قوة توجهه وقوة قلبه بالتقوى والتوكل، واللَّه أعلم»(٤).

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وأما صرع الأرواح(٥) فعلاجه يكون بأمرين: أمر من جهة المصروع، وأمر من جهة المعالج، فالذي من جهة المصروع يكون بقوة نفسه، وصدق توجهه إلى فاطر هذه الأرواح وبارئها، والتعوذ الصحيح الذي قد تواطأ

(٣) صحيح البخاري برقم ٥٦٥٢، وصحيح مسلم برقم ٢٥٧٦.
(٤) فتح الباري (١٠/ ١١٥).
(٥)يعني بذلك المس وتلبيس الشياطين.

عليه القلب واللسان، فإن هذا نوع محاربةٍ، والمحارب لا يتم له الانتصاف من عدوه بالسلاح إلا بأمرين: أن يكون السلاح صحيحًا في نفسه جيدًا، وأن يكون الساعد قويًّا، فمتى تخلف أحدهما لم يُغن السلاح كبير طائل، فكيف إذا عُدم الأمران جميعًا، يكون القلب خرابًا من التوحيد والتوكل والتقوى والتوجه، ولا سلاح له؟».

والثاني: من جهة المعالج بأن يكون فيه هذان الأمران أيضًا، حتى إن من المعالجين من يكتفي بقوله: اخرج منه، أو يقول: بسم اللَّه، أو يقول: لا حول ولا قوة إلا باللَّه، والنبي ﷺ كان يقول: «**اخْرُجْ عَدُوَّ اللَّهِ، أَنَا رَسُولُ اللَّهِ**»(١).

وكان يعالج بآية الكرسي، ويأمر بكثرة قراءة المصروعين ومن يعالجه لها، وبقراءة المعوذتين.

وبالجملة، فهذا النوع من الصرع وعلاجه لا ينكره إلا قليل

(١) قال محققو زاد المعاد (٤/ ٩٢): أخرجه وكيع في الزهد (٥٠٨) عن الأعمش، عن المنهال بن عمرو، عن يعلى بن مرة رضي الله عنه به في حديث طويل، وعنه رواه أحمد (١٧٥٦٣) مختصرًا، وهنَّاد في الزهد (١٣٤١)، وصححه الحاكم (٢/ ٦١٧)، وتُعقب بأن المنهال لم يسمع من يعلى، وأخرجه أحمد (١٧٥٦٥) وعبد ابن حميد (٤٠٥) من طريق عطاء بن السائب وهو مختلط، عن عبدالله بن حفص – وهو مجهول – عن يعلى. وأخرجه ابن أبي شيبة (٢٤٠٣١، ٢٤٠٥٥، ٣٢٤١٢) وأحمد (١٧٥٤٨) من طريق عبدالرحمن ابن عبدالعزيز عن يعلى بنحوه. قال ابن كثير البداية والنهاية (٩/ ١٥): «فهذه طرق جيدة متعددة تفيد غلبة الظن أو القطع عند المتبحر أن يعلى حدَّث بهذه القصة في الجملة»، وهو في السلسلة الصحيحة (٤٨٥). وفي الباب عن عثمان بن أبي العاص والوازع بن الزارع وأسامة بن زيد وجابر بن عبدالله وغيلان بن سلمة وابن عباس رضي الله عنهم.

الحظ من العلم والعقل والمعرفة، وأكثر تسلط الأرواح الخبيثة على أهله يكون من جهة قلة دينهم، وخراب قلوبهم وألسنتهم من حقائق الذكر والتعاويذ والتحصنات النبوية والإيمانية، فتلقى الروح الخبيثة الرجل أعزل لا سلاح معه، وربما كان عريانًا، فتؤثر فيه.

هذا ولو كُشِف الغطاء لرأيت أكثر النفوس البشرية صرعى مع هذه الأرواح الخبيثة، وهي في أسرها وقبضتها، تسوقها حيث شاءت، ولا يمكنها الامتناع عنها ولا مخالفتها، وبها الصرع الأعظم الذي لا يفيق صاحبه إلا عند المفارقة والمعاينة، فهناك يتحقق أنه كان هو المصروع حقيقة، والله المستعان»[١].

روى ابن ماجه في سننه من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ، فَنَفِّسُوا لَهُ فِي الْأَجَلِ، فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا، وَهُوَ يُطَيِّبُ نَفْسَ الْمَرِيضِ**»[٢].

«في الحديث نوع شريف جدًّا من أشرف أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يطيب نفس العليل من الكلام الذي تقوى به النفس، وتنتعش به القوة، فيتساعد على دفع العلة أو تخفيفها

---

(١) زاد المعاد (٤/ ٩٠-٩٤) بتصرف.

(٢) برقم ١٤٣٨، قال ابن حجر رحمه الله في الفتح (١٠/ ١٢١): في سنده لين، وضعفه الشيخ الألباني رحمه الله في السلسلة الضعيفة برقم ١٨٤. هذا الحديث وإن كان فيه ضعف فأحاديث عيادة المريض تفيد ما أفاده هذا الحديث.

الذي هو غاية تأثير الطبيب.

ولفرح نفس المريض وتطييب قلبه وإدخال ما يسره عليه تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك، فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي، وقد شاهد الناس كثيرًا من المرضى تنتعش قواهم بعيادة من يحبونه ويعظمونه، ورؤيتهم لهم، ولطفهم بهم، ومكالمتهم إياهم.

وهذا أحد فوائد عيادة المرضى التي تتعلق بهم، فإن فيها أربعة أنواع من الفوائد: نوع يرجع إلى المريض، ونوع يعود على العائد، ونوع يعود على أهل المريض، ونوع يعود على العامة.

وقد تقدم في هديه ﷺ أنه كان يسأل المريض عن شكواه وكيف يجده، ويسأله عما يشتهيه، ويضع يده على جبهته – وربما وضعها بين ثدييه – ويدعو له، ويصف له ما ينفعه في علته، وربما توضأ وصب على المريض من وضوئه، وربما كان يقول للمريض: «**لا بَأْسَ طَهُورٌ إنْ شَاءَ اللَّهُ** »[(١)]، وهذا من كمال اللطف وحسن العلاج والتدبير»[(٢)].

روى البخاري ومسلم من حديث سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: تَشَكَّيْتُ بِمَكَّةَ شَكْوًا شَدِيدًا، فَجَاءَنِي النَّبِيُّ ﷺ يَعُودُنِي،

(١) صحيح البخاري برقم ٣٦١٦.
(٢) زاد المعاد (٤/ ١٦٧-١٦٨).

فَقُلْتُ : يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنِّي أَتْرُكُ مَالًا، وَإِنِّي لَمْ أَتْرُكْ إِلَّا ابْنَةً وَاحِدَةً، فَأُوصِي بِثُلُثَيْ مَالِي وَأَتْرُكُ الثُّلُثَ؟ فَقَالَ: «**لَا**». قُلْتُ: فَأُوصِي بِالنِّصْفِ وَأَتْرُكُ النِّصْفَ ؟ قَالَ: «**لَا**». قُلْتُ: فَأُوصِي بِالثُّلُثِ وَأَتْرُكُ لَهَا الثُّلُثَيْنِ؟ قَالَ: «**الثُّلُثُ، وَالثُّلُثُ كَثِيرٌ**»، ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ عَلَى جَبْهَتِهِ، ثُمَّ مَسَحَ يَدَهُ عَلَى وَجْهِي وَبَطْنِي، ثُمَّ قَالَ: «**اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا، وَأَتْمِمْ لَهُ هِجْرَتَهُ**»، فَمَا زِلْتُ أَجِدُ بَرْدَهُ عَلَى كَبِدِي - فِيمَا يُخَالُ إِلَيَّ - حَتَّى السَّاعَةِ[1].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث السائب ﵁ قال: ذَهَبَتْ بِي خَالَتِي إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ ابْنَ أُخْتِي وَجِعٌ، فَمَسَحَ رَأْسِي، وَدَعَا لِي بِالْبَرَكَةِ، ثُمَّ تَوَضَّأَ فَشَرِبْتُ مِنْ وَضُوئِهِ... الحديث[2].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث جابر ابن عبد اللَّه ﵁ قال: عَادَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَنَا مَرِيضٌ، وَمَعَهُ أَبُو بَكْرٍ مَاشِيَيْنِ، فَوَجَدَنِي قَدْ أُغْمِيَ عَلَيَّ، فَتَوَضَّأَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، ثُمَّ صَبَّ عَلَيَّ مِنْ وَضُوئِهِ، فَأَفَقْتُ، فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ أَصْنَعُ فِي مَالِي؟ فَلَمْ يَرُدَّ عَلَيَّ شَيْئًا حَتَّى نَزَلَتْ آيَةُ الْمِيرَاثِ[3].

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٦٥٩، وصحيح مسلم برقم ١٦٢٨.
(٢) صحيح البخاري برقم ٥٦٧٠، وصحيح مسلم برقم ٢٣٤٥.
(٣) صحيح البخاري برقم ٥٦٥١، وصحيح مسلم برقم ١٦١٦.

وروى البخاري في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها: أن النبي ﷺ كان يعوذ بعض أهله يمسح بيده اليمنى ويقول: «**اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ البَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لاَ شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا**» الحديث [(١)].

«ومن أنفع علاجات السحر: الأدوية الإلهية، بل هي أدويته النافعة بالذات، فإنه من تأثيرات الأرواح الخبيثة السفلية[(٢)]، ودفع تأثيرها يكون بما يعارضها ويقاومها من الأذكار والآيات والدعوات التي تُبطل فعلها وتأثيرها، وكلما كانت أقوى وأشد كانت أبلغ في النشرة، وذلك بمنزلة التقاء جيشين مع كل منهما عُدته وسلاحه، فأيهما غلب الآخر قهره، وكان الحكم له، فالقلب إذا كان ممتلئًا من اللَّه، مغمورًا بذكره، وله من التوجهات والدعوات والأذكار والتعوذات ورد لا يخل به يطابق فيه قلبه لسانه، كان هذا من أعظم الأسباب التي تمنع إصابة السحر له، ومن أعظم العلاجات له بعد ما يصيبه.

وعند السحرة: أن سحرهم إنما يتم تأثيره في القلوب الضعيفة المنفعلة، والنفوس الشهوانية التي هي معلقة بالسفليات[(٣)]، ولهذا غالب ما يؤثر في النساء والصبيان والجهَّال وأهل البوادي،

---

(١) برقم ٥٧٤٣.
(٢) يقصد بذلك الشياطين.
(٣) يقصد بذلك الشهوات والمحرمات.

ومن ضعف حظه من الدين والتوكل والتوحيد، ومن لا نصيب له من الأوراد الإلهية والدعوات والتعوذات النبوية، وبالجملة، فسلطان تأثيره على القلوب الضعيفة المنفعلة التي يكون ميلها إلى السفليات.

قالوا: والمسحور هو الذي يعين على نفسه، فإنا نجد قلبه متعلقًا بشيء كثير الالتفات إليه، فيتسلط على قلبه بما فيه من الميل والالتفات، والأرواح الخبيثة إنما تتسلط على أرواح تلقاها مستعدة لتسلطها عليها، بميلها إلى ما يناسب تلك الأرواح الخبيثة، وبفراغها من القوة الإلهية، وعدم أخذها للعدة التي تحاربها بها؛ فتجدها فارغة لا عدة معها، وفيها ميل إلى ما يناسبها، فتتسلط عليها، ويتمكن تأثيرها فيها بالسحر وغيره، والله أعلم»(١).



(١) زاد المعاد (٤/ ١٨٢-١٨٣).

الباب الثاني
الأدوية المادية

وهي كثيرة، منها العسل، قال تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل: ٦٨-٦٩].

ومنها الحبة السوداء، قال النبي ﷺ: «**فِي الحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ**»، قَالَ ابْنُ شِهَابٍ: وَالسَّامُ المَوْتُ[1].

ومنها الحجامة، روى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «**الشِّفَاءُ فِي ثَلاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيَّةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الكَيِّ**»[2].

ومنها ماء زمزم، روى ابن ماجه في سننه من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ**»[3].

ومنها ما أنزل اللَّه عز وجل في الأرض من ترابها ومياهها

(١) صحيح البخاري برقم ٥٦٨٨، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٥.
(٢) برقم ٥٦٨١.
(٣) برقم ٣٠٦٢، وحسنه ابن القيم رحمه الله في زاد المعاد (٤/ ٣٦٠-٣٦١).

وأشجارها وثمارها وغير ذلك مما خص اللَّه بعلمه من شاء من عباده.

ويشتمل هذا الباب على فصلين:



الفصل الأول
ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه

والكلام هنا ينقسم إلى أنواع وهي: الغذاء من الطعام والشراب، والهواء، واللباس، والسكن والرياضة، والمركب، والنظافة.

الغذاء وفيه الآتي:

اختيار الغذاء، وهو على ثلاثة أنواع:

النوع الأول: الغذاء الصرف من طعام وشراب، مثل الحبوب كالبر والشعير والأرز والثمار كالتمر والزبيب، والفواكه كالعنب والرمان والخضروات.

النوع الثاني: الدواء الصرف مثل الحبة السوداء والقسط وغيرها.

النوع الثالث: ما اشترك فيه الغذاء والدواء مثل العسل، والحلبة، والزيتون.. وغيرها.



الغذاء من طعام وشراب وفيه

(أ) اختيار أجود وأحسن الأطعمة والأشربة، واعلم أنه قبل ما يُدعى الحضارة الحديثة كانت الأطعمة والأشربة طبيعية أو على المصطلح الحديث عضوية(١)، ومع ذلك فقد كانت متفاوتة في الجودة والحسن بحسب اختلاف المكان والزمان والنوع.. وغير ذلك مما يعرفه أهل الاختصاص، وقد أشار تعالى إلى جودة الزيت بسبب المكان الذي توجد فيه شجرته، وأن الشمس تصيبها غدوة وعشيًّا، قال تعالى: ﴿ ۞ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ ﴾ [النور: ٣٥]. أما اليوم فقد أصيبت الأطعمة والأشربة بما نقص من جودتها أو أفقدها ذلك، بل قلب بعضها إلى أدواء ضارة، وذلك بسبب أفعال الناس،

(١) العضوي: هو السليم من الأسمدة الكيميائية والعلاجات السمية ويسمد بالأشياء الطبيعية، وللجهات المانحة للشهادات العضوية سواء في المنتجات الزراعية أو الحيوانية شروط قوية جدًّا ولا تعطى الشهادة إلا بعد الفحص والتدقيق. ومن أراد المزيد من التفاصيل الاطلاع على الرابط:
/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5345585

إما لعدم خوفهم من اللَّه، واستحلالهم للغش، وإيثار الدنيا، أو بسبب الجهل وهو القليل، وإن مما أصيبت به الأطعمة والأشربة ما يسمى التعديل الوراثي[1]، واستعمال الكيماويات، إضافة إلى المواد الحافظة والمحسنة للطعوم والألوان.

وإدخال ما لا يحل في جميع الشرائع السماوية، كالميتات ونحوها من الخبائث، أو ما يستحله أقوام ويسوق على آخرين لا يستحلونه ويستخبثونه، تصريحًا باسمه أحيانًا كالخنزير وإخفائه تحت مسميات أو رموز أكثر الأحيان.

ومن ذلك ما أدخل عليها أثناء التصنيع كهدرجة الزيوت وتحلية المياه التي لا يتقيد مصنعوها بالشروط الصحية.

ومنها ما أدخل على تغذية المأكول من البهائم والطيور وغير ذلك كثير، وصدق اللَّه إذ يقول: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾﴾ [الروم: ٤١].

وإن مما يُبشر به ما انتشر في الآونة الأخيرة مما يوصف بالأغذية العضوية، وكذلك توجه بعض الجهات المسئولة إلى مراقبة المنتجات وفحصها قبل دخولها الأسواق، روى الإمام

(١) هو تعديل الجينات ليكون الإنتاج أكثر ومقاوم للأمراض، إلا أن هذا التعديل قد يضر بصحة الإنسان ولذلك فإن بعض الشركات إذا أرادت تسويق منتجاتها كتبت عليها خالٍ من التعديل الوراثي.

أحمد في مسنده من حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يُسْتَقَى لَهُ الْمَاءُ الْعَذْبُ مِنْ بُيُوتِ السُّقْيَا[(١)(٢)].

قال ابن عبد البر: وقد رُوي عن النبي ﷺ أنه كان يُسْتَعْذَبُ لَهُ الْمَاءُ مِنْ بِيرِ السُّقْيَا، ثم ذكر أنه من هذا المعنى قول أنس وهو في البخاري أن رسول اللَّه ﷺ كان يَأْتِي بَيْرُحَاءَ وَيَشْرَبُ مِنْ مَاءٍ فِيهَا طَيِّبٍ، فَوَصَفَهُ بِالطَّيِّبِ.[(٣)(٤)]

وروى البخاري في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه: أن النبي ﷺ دخل على رجل من الأنصار ومعه صاحب له، فقال له النبي ﷺ: «**إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ هَذِهِ اللَّيْلَةَ فِي شَنَّةٍ**[(٥)] **وَإِلَّا كَرَعْنَا**»[(٦)].

قال المهلب: «في الحديث أنه لا بأس بشرب الماء البارد في اليوم الحار، وهو من جملة النعم التي امتن اللَّه بها على عباده»[(٧)].

---

(١) بيوت السقيا: قال قتيبة: هي عين بينها وبين المدينة يومان، وفي النهاية (٢/ ٣٨٢): هي منزل بين مكة والمدينة.

(٢) (٤١/ ٢٢٣) برقم ٢٤٦٩٣، وقال محققوه: إسناده جيد، وحسنه الحافظ ابن حجر رحمه الله في فتح الباري (١٠/ ٧٤) وقال: في قصة أبي الهيثم بن التيهان أن امرأته قالت للنبي ﷺ لما جاء يسأل عن أبي الهيثم: ذهب يستعذب لنا من الماء؛ وهو في مسلم.

(٣) برقم ٥٦١١.

(٤) التمهيد (١/ ٢٠٣).

(٥) الشنة هي القربة القديمة.

(٦) برقم ٥٦١٣.

(٧) فتح الباري (١٠/ ٧٨).

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث ابن عباس رضي الله عنهما: أن النبي ﷺ سُئل: أي الشراب أطيب؟ قال: «**الْحُلْوُ الْبَارِدُ**»[(١)].

والأولى لمن كان حريصًا على صحة بدنه وعقله ألا يدخل بدنه ولا يغذيه إلا بالطعام والشراب السالم من الآفات السابق ذكرها، أو على أقل الأحوال أن يكون اختياره لأفضل الموجود، وإن كلفه ذلك بدنيًّا أو ماليًّا، ومع حسن التدبير والاقتصاد تحصل الموازنة إن شاء اللَّه.

تنبيه:

قلنا آنفًا: إن صحة البدن لها حظ كبير في سلامة الغذاء، وذلك أن للأطعمة والأشربة تأثيرًا على العقول، وذلك أمر معلوم يذكره الأطباء والحكماء.

قال ابن القيم رحمه الله: «كل من ألف ضربًا من ضروب الحيوانات اكتسب من طبعه وخلقه، فإن تغذى بلحمه كان الشبه أقوى»[(٢)].

(ب) الكيفية: والمقصود أن لتناول الطعام والشراب كيفيات ينبغي التزامها قدر الطاقة، وأخرى ينبغي تجنبها كذلك، فمن ذلك على سبيل المثال لا الحصر شرب الماء قاعدًا، فقد روى

---

(١) (٥/ ٢٣٣) برقم ٣١٢٩، وقال محققوه: حسن لغيره.
(٢) مدارج السالكين (١/ ٤٠٣).

مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**لاَ يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ**»(١).

قال القرطبي رحمه الله في شرحه لهذا الحديث: «ويمكن أن يقال: إن القيء وإن لم يقل أحد بأنه واجب عليه، فلا يبعد أن يكون مأمورًا به على جهة التطبب، وهو يؤيد قول من قال: إن النهي عن ذلك مخافة مرض أو ضرر، فإن القيء استفراغ مما يخاف ضرره»(٢).

وروى البخاري ومسلم في صحيحهما من حديث أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلاَ يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ**»(٣).

وفي صحيح مسلم من حديث أنس بن مالك رضي الله عنهما قال: كان رسول اللَّه ﷺ يتنفس في الشراب ثلاثًا ويقول: «**إِنَّهُ أَرْوَى، وَأَمْرَأُ، وَأَبْرَأُ**»(٤).

الشراب في لسان الشارع وحملة الشرع هو: الماء، ومعنى تنفسه في الشراب: إبانته القدح عن فيه، وتنفسه خارجه، ثم يعود إلى الشراب، كما جاء مصرحًا به في الحديث الآخر، قال ﷺ:

(١) برقم ٢٠٢٦.
(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (٥/ ٢٨٦).
(٣) صحيح البخاري برقم ١٥٣، وصحيح مسلم برقم ٢٦٧.
(٤) برقم ٢٠٢٨.

«إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيُنَحِّ الإِنَاءَ...»[1].

وفي هذا الشرب حكم جمة، وفوائد مهمة، وقد نبه ﷺ على مجامعها بقوله: «إِنَّهُ أَرْوَى، وَأَمْرَأُ، وَأَبْرَأُ»، فأروى: أشد ريًّا وأبلغه وأنفعه، وأبرأ: أفعل من البرء وهو الشفاء، أي يبرئ من شدة العطش ودائه، لتردده على المعدة الملتهبة دفعات، فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الأولى عن تسكينه، والثالثة ما عجزت الثانية عنه.

وقوله: «وَأَمْرَأُ» هو أفعل من مرئ الطعام والشراب في بدنه، إذا دخله وخالطه بسهولة ولذة ونفع، ومنه ﴿فَكُلُوهُ هَنِيٓـًٔا مَّرِيٓـًٔا ۝٤﴾ [النساء:٤]. هنيئًا في عاقبته، مريئًا في مذاقه، وقيل: معناه أنه أسرع انحدارًا عن المريء لسهولته وخفته عليه، بخلاف الكثير فإنه لا يسهل على المريء انحداره.

ومن آفات الشرب نهلة واحدة: أنه يخاف منه الشرق، بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه، فيغص به، فإذا تنفس رويدًا ثم شرب أمن ذلك[2].

---

(١) أخرجه ابن ماجه ٣٤٢٧، وأبو يعلى ٦٦٧٧، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه بمعناه، وصحح إسناده الحاكم (٤/ ١٣٩)، والبوصيري في المصباح (٤/ ٤٧)، وحسنه الألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة ٣٨٦، وفي الباب عن أبي قتادة وأبي سعيد وابن عباس وسهل بن سعد رضي الله عنهم.

(٢) زاد المعاد (٤/ ٣٢١-٣٣١)، ومن أراد التوسع فليرجع إليه.

ومثله النفخ في الطعام والشراب، روى أبو داود في سننه من حديث أبي سعيد الخدري قال: نهى النبي ﷺ أن يُتنفس في الإناء، أو ينفخ فيه[١].

قال ابن حجر رَحِمَهُ اللَّهُ: «وجاء في النهي عن النفخ في الإناء عدة أحاديث، وكذا النهي عن التنفس في الإناء؛ لأنه ربما حصل له تغير من النفس، إما لكون المتنفس كان متغير الفم بمأكول مثلاً، أو لبعد عهده بالسواك والمضمضة، أو لأن النفس يصعد ببخار المعدة والنفخ في هذه الأحوال كلها أشد من التنفس»[٢]. أ.هـ

قال ابن العربي: «هو من مكارم الأخلاق»[٣].

أما التسمية في أول الطعام والحمد في آخره، فأمرهما معلوم، وفائدتهما محققة.

روى الترمذي في سننه من حديث عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا أَكَلَ أَحَدكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّه، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّله فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهَ فِي أَوَّله وَآخِره**»[٤].

وروى مسلم في صحيحه من حديث أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ قال: «**إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنْ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ**

(١) برقم ٣٧٢٨، وصححه الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود (٢/ ٧١٠) برقم ٣١٧١.
(٢) فتح الباري (١٠/ ٩٤).
(٣) المصدر السابق.
(٤) برقم ١٨٥٨، وقال: حديث حسن صحيح.

عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا»[(١)].

ومن ذلك ألا يؤكل الطعام حارًّا، وفي الحديث الذي رواه أحمد في مسنده من حديث أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما وعن أبيها: أنها كانت إذا ثردت[(٢)] غطته شيئًا حتى يذهب فوره ثم تقول: سمعت رسول اللَّه ﷺ يقول: «**إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ**»[(٣)(٤)].

ومن ذلك تجنب الأخلاط، وقد ذكر الأطباء أن الذين يتناولون الأطعمة والأشربة المفردة كأهل البوادي قديمًا أصح أبدانًا ممن يتناولون الأطعمة والأشربة المركبة من أهل الحاضرة، لا سيما وأن كثيراً من الناس بل أكثرهم لا علم عندهم بطبائع الأشياء الأربع، وهي الحرارة ويقابلها البرودة، والرطوبة ويقابلها اليبوسة.

«وفي الصحيحين من حديث عبداللَّه بن جعفر رضي الله عنهما قال: رأيت رسول اللَّه ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالقِثَّاءِ[(٥)]، فالرطب حار والقثاء بارد، وفي كل منهما إصلاح للآخر، وإزالة لأكثر ضرره، ومقاومة كل كيفية بضدها، ودفع سورتها بالأخرى، وهذا أصل العلاج كله وهو أصل في حفظ الصحة، بل علم

---

(١) برقم ٢٧٣٤.
(٢) الثريد: طعام معروف عند العرب.
(٣) أي حرارته.
(٤) (٤٤/ ٥٢١) برقم ٢٦٩٥٨، وقال محققوه: حديث حسن.
(٥) صحيح البخاري برقم ٥٤٤٧، وصحيح مسلم برقم ٢٠٤٣.

الطب كله يستفاد من هذا.

وبالجملة فدفع ضرر البارد بالحار، والحار بالبارد، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وتعديل أحدهما بالآخر من أبلغ أنواع العلاجات، وحفظ الصحة، ونظير هذا ما تقدم من أمره بالسنا والسنوت، وهو العسل الذي فيه شيء من السمن يصلح به السنا ويعدله، فصلوات اللَّه وسلامه على من بعث بحماية القلوب والأبدان، وبمصالح الدنيا والآخرة»(١).

ومما يلحق بذلك مراعاة التناسب بين الأغذية والأبدان، فما يناسب هذا لا يناسب ذلك، وما يصلح للصحيح لا يصلح للمريض، وما ينتفع به الشاب لا ينتفع به الشيخ الكبير، بل قد يضره وكذلك المرأة والرجل وغيرهم.

روى أبو داود في سننه من حديث عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قال: «سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت»(٢).

وفي الحديث قاعدة من قواعد الطب، وهي مراعاة التناسب، فقد استعملوا ما يعلمونه مما يؤدي إلى الغرض المطلوب، فلم يكن يناسبها إلا ما ذكر.

روى ابن ماجه في سننه من حديث أم المنذر بنت قيس رَضِيَ اللهُ عَنْهَا

(١) زاد المعاد لابن القيم رَحِمَهُ اللهُ (٤/ ١٤٢-١٤٣) بتصرف.
(٢) برقم ٣٩٠٣، وصححه الألباني رَحِمَهُ اللهُ في السلسلة الصحيحة (١/ ١٢٣).

قالت: دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَمَعَهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه، وَعَلِيٌّ نَاقِهٌ مِنْ مَرَضٍ، وَلَنَا دَوَالِي[(١)] مُعَلَّقَةٌ، وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهَا. فَتَنَاوَلَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «**مَهْ. يَا عَلِيُّ! إِنَّكَ نَاقِهٌ**»، قَالَتْ: فَصَنَعْتُ لِلنَّبِيِّ سِلْقاً وَشَعِيراً[(٢)]، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ لعليٍّ: «**مِنْ هَذَا فَأَصِبْ. فَإِنَّهُ أَنْفَعُ لَكَ**»[(٣)].

«واعلم أن في منع النبي ﷺ لعلي من الأكل من الدوالي وهو ناقه أحسن التدبير... ففي الرطب خاصة نوع ثقل على المعدة، فتشتغل بمعالجته وإصلاحه عما هي بصدده من إزالة بقية المرض وآثاره، ولما وضع بين يديه السلق والشعير أمره أن يصيب منه، فإنه من أنفع الأغذية للناقه، فإن في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتليين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقه، ولا سيما إذا طبخ بأصول السلق، فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعف، ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يُخاف منه.

قال زيد بن أسلم: حمى عمر مريضًا له حتى إنه من شدة ما حماه كان يمص النوى. وبالجملة فالحمية من أنفع الأدوية قبل

---

(١) الدوالي: أقناء من الرطب تعلق في البيت للأكل بمنزلة عناقيد العنب، والفاكهة تضر بالناقه من المرض لسرعة استحالتها وضعف الطبيعة عن دفعها، فإنها لم تتمكن بعد من قوتها، وهي مشغولة بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن. زاد المعاد (٤/ ١٤٨).

(٢) قال في المعجم الوسيط: سلق، سلقا عدا وَصَاح وَرفع صَوتَهُ، واللَّحم الْخَضر بِالماءِ الْحَارِّ وَفِيه أغلاه دون أَن يضيف إِلَيْهِ شَيْء من دهن وأفاويه، ص ٤٤٤.

(٣) برقم ٣٤٤٢، وحسنه ابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ٣٤٣)، والألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة برقم ٥٨.

الداء، فتمنع حصوله، وإذا حصل فتمنع تزايده وانتشاره»[١].

(ج) **الكمية** وهي غاية في الأهمية، سواء ما يتعلق بصحة الإنسان أو غير ذلك[٢].

وقد جاء الشرع بوضع قاعدة من عمل بها، سلم من أكثر الأمراض، وقد تتابع عليها الأطباء ونصحوا بتطبيقها سواء منهم المؤمنون برسالة نبينا محمد ﷺ أم غيرهم.

روى الترمذي في سننه من حديث مقدام بن معدي كرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول اللَّه ﷺ يقول: «**مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِن بَطْنٍ، حَسْبُكَ يَا ابْنَ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَكَ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَ فَثُلُثٌ طَعَامٌ، وَثُلُثٌ شَرَابٌ وَثُلُثٌ نَفَسٌ**»[٣].

قال ابن رجب: «هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها، وقد روي أن ابن ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت المارستانات ودكاكين الصيادلة»[٤]. أهـ

(١) زاد المعاد (٤/ ١٤٧-١٤٨) بتصرف.

(٢) ونقصد المضار الدينية والمالية.

(٣) برقم ٢٣٨٠، قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح، وابن حبان في صحيحه برقم ٥٢١٣ واللفظ له، وحسنه الحافظ في الفتح (٩/ ٥٢٨).

(٤) جامع العلوم والحكم، ص٥٠٣.

«وذلك لأن أصل كل داء التخمة، وقال الحارث بن كلدة طبيب العرب: الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء؛ قال الغزالي: ذُكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة، فقال: ما سمعت كلامًا في قلة الأكل أحكم من هذا»(١).

هذا الحديث الشريف اشتمل على فوائد كثيرة:

أولاً: أن في تقليل الطعام منافع كثيرة للجسم، فمن ذلك: رقة القلب، وقوة الفهم، وانكسار النفس، وكثرة الأكل توجب ضد ذلك.

قال المروذي: «جعل أبو عبداللَّه – يعني الإمام أحمد بن حنبل – يعظم الجوع والفقر، فقلت له: يؤجر الرجل في ترك الشهوات؟فقال: وكيف لا يؤجر وابن عمر يقول: ما شبعت منذ أربعة أشهر؛ قلت لأبي عبداللَّه: يجد الرجل من قلبه رقة وهو يشبع؟ قال: ما أرى؛ قال الشافعي: الشبع يثقل البدن ويزيل الفطنة، ويجذب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة»(٢).

ثانيًا: أن كثرة الأكل تسبب أمراضًا للبدن، قال ابن القيم رحمه اللَّه: «الأمراض نوعان: أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي أكثر

(١) جامع العلوم والحكم ص٥٠٣؛ وفتح الباري (٩/ ٥٢٨).
(٢) جامع العلوم والحكم ص٥٠٤-٥٠٦.

الأمراض، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة؛ فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك، أورثته أمراضًا متنوعة، منها بطيء الزوال أو سريعه، فإذا توسط في الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته: كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

ومراتب الغذاء ثلاثة: **أحدها**: مرتبة الحاجة، **الثانية**: مرتبة الكفاية، **الثالثة**: مرتبة الفضلة.

قال ابن الرومي:

فَإِنَّ الدَّاءَ أَكْثَرُ مَا تَرَاهُ   يَكُونُ مِنَ الطَّعَامِ أَوِ الشَّرَابِ

ثالثًا: أن النبي ﷺ ذكر أن اللقيمات تكفي لحاجة الجسم فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا أنفع ما للبدن وللقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب، بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام

مضر للقلب والبدن»[(١)].

ويلاحظ هذا في رمضان، فإن من يكثر من تناول الطعام في فطوره، فإن صلاة العشاء والتراويح تكون ثقيلة عليه.

رابعاً: الحث على التقليل من الأكل؛ ففي الصحيحين من حديث أبي موسى رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ**»[(٢)]، والمراد أن المؤمن يأكل بأدب الشرع فيأكل في معي واحد، والكافر يأكل بمقتضى الشهوة والشره والنهم، فيأكل في سبعة أمعاء؛ وندب صلى الله عليه وسلم مع التقلل من الأكل والاكتفاء ببعض الطعام إلى الإيثار بالباقي منه، روى البخاري ومسلم من حديث جابر بن عبد اللَّه رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الاثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الاثْنَيْنِ يَكْفِي الأَرْبَعَة، وَطَعَامُ الأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ**»[(٣)].

خامسًا: أن النبي صلى الله عليه وسلم كما حث على التقليل من الطعام فإنه كان يفعل ذلك هو وأصحابه وهذا في الغالب، وإن كان ذلك لعدم وجود الطعام فإن اللَّه لا يختار لرسوله إلا أكمل الأحوال وأفضلها[(٤)]؛ روى الترمذي من حديث ابن عمر رضي الله عنه قال:

---

(١) انظر: زاد المعاد (٤/ ٢١-٢٢)

(٢) صحيح مسلم برقم ٢٠٦٢، وصحيح البخاري برقم ٥٣٩٣.

(٣) صحيح مسلم برقم ٢٠٥٩، وصحيح البخاري برقم ٥٣٩٢ واللفظ لمسلم.

(٤) جامع العلوم والحكم لابن رجب ص ٤٢٨ بتصرف.

تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال: «**كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ؛ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ القِيَامَةِ**»(١).

سادسًا: أن هذا الحديث فيه الحث على الاقتصاد وعدم الإسراف، قال تعالى: ﴿۞ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ٣١﴾ [الأعراف: ٣١]. قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فأرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه، وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية، فمتى جاوز ذلك كان إسرافًا، وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض، أعني عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيه، فحفظ الصحة كله في هاتين الكلمتين الإلهيتين»(٢).

سابعًا: أن هذا الحديث فيه تعويد على الصبر والتحمل والانتصار على النفس الشهوانية، ولذلك يسمى رمضان شهر الصبر.

«فأما المطعم والمشرب، فلم يكن من عادته ﷺ حبس النفس على نوع واحد من الأغذية، لا يتعداه إلى ما سواه، فإن ذلك يضر بالطبيعة جدًّا، وقد يتعذر عليها أحيانًا، فإن لم

(١) برقم ٢٤٧٨، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه.
(٢) زاد المعاد (٤/ ٣٠٥).

يتناول غيره ضعف أو هلك، وإن تناول غيره لم تقبله الطبيعة واستضر به، فقصرها على نوع واحد دائمًا، ولو أنه أفضل الأغذية خطرٌ مضر.

بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره...

وإذا كان في أحد الطعامين كيفية تحتاج إلى كسر وتعديل كسرها وعدلها بضدها إن أمكن، كتعديله حرارة الرطب بالبطيخ، وإن لم يجد ذلك تناوله على حاجة وداعية من النفس من غير إسراف، فلا تتضرر به الطبيعة.

وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، ولم يحملها إياه على كره، وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة، فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا تشتهيه كان تضرره به أكثر من انتفاعه.

قال أبو هريرة رضي الله عنه: «مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ، إِنِ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِلَّا تَرَكَهُ»[(١)].

ولما قُدم إليه الضب المشوي لم يأكل منه، فقيل له: هو حرام؟ قال: لا، ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجدني أعافه. فراعى عادته وشهوته، فلما لم يكن يعتاد أكله بأرضه وكانت نفسه لا تشتهيه أمسك عنه، ولم يمنع من أكله من يشتهيه، ومن

(١) أخرجه البخاري برقم ٣٥٦٣، ومسلم برقم ٢٠٦٤.

عادته أكله.

وكان أحب اللحم إليه الذراع، ففي الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أُتِيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِلَحْمٍ فَرُفِعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ[(١)].

وذكر أبو عبيد[(٢)] وغيره عن ضُباعة بنت الزبير رضي الله عنها أنها ذبحت في بيتها شاة فأرسل إليها رسول اللَّه ﷺ: «**أَنْ أَطْعِمِينَا مِنْ شَاتِكُمْ**»، فقالت للرسول: ما بقي عندنا إلا الرقبة، وإني لأستحيي أن أرسل بها إلى رسول اللَّه ﷺ، فرجع الرسول فأخبره، فقال: «**ارْجِعْ إِلَيْهَا فَقُلْ لَهَا: أَرْسِلِي بِهَا فَإِنَّهَا هَادِيَةُ الشَّاةِ، وَأَقْرَبُ الشَّاةِ إِلَى الْخَيْرِ، وَأَبْعَدُهَا مِنَ الأَذَى**».

ولا ريب أن أخف لحم الشاة: لحم الرقبة، ولحم الذراع والعضد، وهو أخف على المعدة، وأسرع انهضامًا، وفي هذا مراعاة الأغذية التي تجمع ثلاثة أوصاف: كثرة نفعها وتأثيرها في القوى. الثاني: خفتها على المعدة وعدم ثقلها عليها. الثالث: سرعة هضمها. وهذا أفضل ما يكون من الغذاء، والتغذي باليسير من هذا أنفع من الكثير من غيره.

---

(١) البخاري ٣٣٤٠، ومسلم ١٩٤.

(٢) قال محققو الزاد (٤/ ٣١٢): في غريب الحديث (١/ ٣١٥)، وأخرجه أيضًا النسائي في الكبرى ٦٦٢٤، وأحمد ٢٧٠٣١، والطبراني في الكبير (٢٤/ ٣٣٧)، وفي الأوسط ٦٠٤٠، قال ابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ٣٦٥): «فيه الفضل بن الفضل، قال بعضهم: تفرد عنه أسامة بن زيد الليثي».

وكان يحب الحلواء والعسل، وهذه الثلاثة – أعني اللحم والعسل والحلواء– من أفضل الأغذية وأنفعها للبدن والكبد والأعضاء، وللاغتذاء بها نفعٌ عظيم في حفظ الصحة والقوة»(١).

تنبيه:

اعلم أنه لا يتم الانتفاع بهذه الأغذية الثلاثة وغيرها إلا بأن تكون سليمة مما دخل على الأغذية في هذا الزمان من التعديلات الوراثية والمواد الكيمائية والمواد الحافظة ومحسنات الألوان والطعوم وغيرها من التراكيب التي تجعلها إلى الضرر أقرب منها إلى النفع، فاللحوم النافعة هي التي تتغذى مصادرها من البهائم والطيور بالمراعي والأعلاف البرية والطبيعية، كما قال النبي ﷺ: «**عَلَيْكُمْ بِأَلْبَانِ الْبَقَرِ، فَإِنَّهَا تقَمُّ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ**»(٢).

والعسل بأن يكون نحله يرعى الأشجار البرية، كما قال اللَّه تعالى في سورة النحل: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾﴾ [النحل: ٦٨]

أما الحلوى فلا تكون مفيدة ونافعة وغير ضارة إلا بأن تكون مصادرها ومركباتها عضوية طبيعية من منشأها إلى مأكلها.



(١) زاد المعاد (٤/ ٣١٠-٣١٣) بتصرف.
(٢) سيأتي تخريجه.

الهواء

لا شك أن صحة الهواء وفساده مما ينبغي الاعتناء به، وقد ذكر أهل العلم أن من عقوبات الذنوب فساد الأطعمة والأشربة والهواء، وذلك عند قوله تعالى: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾﴾ [الروم: ٤١].

ومما هو معلوم لدى العناية بأهل هذا الشأن أن قطع الأرض تختلف بعضها عن بعض، فمنها نقية الهواء، ومنها ما هو بخلاف ذلك، وفي الأخبار أنهم لما أرادوا بناء المارستان - المستشفى - ببغداد جعلوا في كل ناحية من نواحيها لحما نيئاً وتركوه مدة معلقًا، ثم نظروا إلى آخرها فسادًا فجعلوا المارستان في موضعه. فاستدلوا بذلك إلى أن الهواء في تلك الجهة أحسن منه في غيرها.

روى البخاري ومسلم من حديث أنس رضي الله عنه قال: «قَدِم أُنَاس مِنْ عُكْلٍ - أوْ عُرينةَ - فَاجْتَوَوُا المَدِينَةَ، فَأَمَرَهُمُ النبيُّ ﷺ بِلِقَاح، وَأن يَشربُوا مِنْ أبوالها وَألبَانِهَا، فَانطَلَقوا، فَلَما صَحُّوا،

قَتَلُوا رَاعِي النبيِّ ﷺ واستاقوا النَّعَمَ...» الحديث[١].

واجتووا المدينة – أي استوخموها[٢].

قال الخطابي: « فإن استصلاح الأهوية من أعون الأشياء على صحة الأبدان، وفساد الهواء من أضرها وأسرعها إلى أسقام الأبدان عند الأطباء»[٣].

وفي عصرنا الحاضر امتلأت الأجواء بالسموم التي تنفثها الصناعات الحديثة وملحقاتها، فلهذا ينبغي أن تكون العناية أشد، والاهتمام أكبر، ومما يُرشد إليه ألا يفوت الفرص والتي منها الصباح الباكر قبل طلوع الشمس وبعده.

ومنها الخروج للنزهة للأماكن الخالية لتنسم الهواء الطيب، وقد كان النبي ﷺ يبدو إلى التلاع[٤][٥].

ومنها زراعة الأشجار والرياحين في البيوت، ومنها ما يأتي ذكره في الفقرة التالية وهي السكن.



(١) صحيح البخاري برقم ٢٣٣، وصحيح مسلم برقم ١٦٧١.

(٢) قال في النهاية (١/ ٣١٨) أصابهم الجوى وهو المرض، وداء الجوف إذا تطاول: وذلك إذا لم يوافقهم هواؤها واستوخموها، ويقال: أضويت البلد إذا كرهت المقام فيه وإن كنت في نعمة.

(٣) معالم السنن (١٠/ ٢٩٩).

(٤) التلاع: مسايل الماء من علو إلى أسفل.

(٥) صحيح مسند الإمام أحمد برقم ٢٤٣٠٧، وقال محققوه: حديث صحيح.

السكن

مما لا يخفى علمه على أحد أن قريشًا قبل الإسلام وبعده كانوا يرسلون أبنائهم إلى البادية، وقد أرسلت أم النبي ﷺ به إلى بادية بني سعد في خبر معلوم مشهور.

قال الغزالي رحمه الله: «وتنشئته الأولاد في البادية ليمرحوا في كنف الطبيعة، ويستمتعوا بجوها الطلق، وشعاعها المرسل، أدنى إلى تزكية الفطرة، وإنماء الأعضاء والمشاعر، وإطلاق الأفكار والعواطف.

إنها تعاسة أن يعيش أولادنا في شقق ضيقة من بيوت متلاصقة كأنها علب أغلقت على من فيها، وحرمتهم لذة التنفس العميق، والهوء المنعش، ولا شك أن اضطراب الأعصاب الذي قارن الحضارة الحديثة يعود – فيما يعود إليه – إلى البعد عن الطبيعة والإغراق في التصنع، ونحن نقدر لأهل مكة اتجاههم إلى البادية لتكون عرصاتها الفساح مدارج طفولتهم، وكثير من علماء التربية يود لو تكون الطبيعة هي المهد الأول للطفل حتى تنشق مداركه مع حقائق الكون الذي وجد فيه، ويبدو أن هذا

حلم عسر التحقيق»[١].

ومما يذكر أن الشقاء[٢] اختار البادية، فقالت الصحة: وأنا معك، واختارت الرفاهية المدينة، فقال المرض: وأنا معك، كل ما تقدم لم تكن الحواضر كما هي عليه اليوم، ومع ذلك الذي ينبغي أن يُختار من المسكن أفضل ما يمكن من حيث موقعه وسعته وواجهاته وتصميمه. أما الموقع فقد تقدمت الإشارة إليه في الفقرة السابقة.

أما الواجهات فإن أفضلها ما دخلت عليه شمس الصباح الباكر وتخلله الهواء.

وأما السعة، فقد جاء في الحديث الذي رواه ابن حبان في صحيحه من حديث سعد رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الهَنِيءُ**»[٣].

ومن الأهمية بمكان أن يكون له فناء أو سطح، فإن ما لا يدرك جله لا يترك كله.

قال ابن القيم رحمه الله: «ومن تأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن

---

(١) فقه السيرة ص٦٣.

(٢) المراد: النصب والتعب.

(٣) صحيح ابن حبان برقم ٤٠٢١.

تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون، والمنكح، والاستفراغ والاحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبدن والبلد والسن والعادة كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل[1].



(١) زاد المعاد (٤/ ٣٠٦).

الملبس

قال تعالى: ﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ ﴿٢٦﴾ ﴾ [الأعراف:٢٦].

واللباس له أغراض أهمها ستر العورة وما يُستحيا من كشفه، والوقاية من الحر والبرد والتجمل وهو الرياش المذكور في الآية.

وقد جاءت الشريعة بتوجيهات عظيمة في أمر اللباس، ولا شك أن التقيد بها يعود بالنفع على حفظ صحة الأبدان والعقول، ودفع الضرر عنها، فجاءت الشريعة بتحريم الحرير على الرجل، قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وأجاب بعضهم بأن الشريعة حرمته لتصبر النفوس عنه، وتتركه للَّه، فيثاب على ذلك، لا سيما ولها عوض عنه بغيره، ومنهم من يجيب عنه بأنه خلق في الأصل للنساء كالحلية بالذهب، فحرم على الرجال لما فيه من مفسدة تشبه الرجال بالنساء، ومنهم من قال: حرم لما يورثه من الفخر والخيلاء والعجب، ومنهم من قال: حرم لما يورث ملابسته

للبدن من الأنوثية والتخنيث وضد الشهامة والرجولية، فإن لبسه يكسب القلب صفة من صفات الإناث - إلى أن قال:

ولهذا كان أصح القولين أنه يحرم على الولي أن يلبسه الصبي لما ينشأ عليه من صفات أهل التأنيث»[(١)].

وجاءت الشريعة بتحريم الإسبال، قال الشيخ عبدالعزيز ابن باز رَحِمَهُ اللَّهُ وهو يتحدث عن الإسبال: «والأحاديث في المعنى كثيرة، وهي تدل على تحريم الإسبال مطلقًا، ولو زعم صاحبه أنه لم يرد التكبر والخيلاء؛ لأن ذلك وسيلة للتكبر، ولما في ذلك من الإسراف، وتعريض الملابس إلى النجاسات والأوساخ»[(٢)].

وأرشدت الشريعة إلى اختيار البياض من اللباس مع جواز غيره، فقد جاء في الحديث الذي رواه أبو داود في سننه من حديث ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «**الْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ، وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ**»[(٣)]، وفي رواية: «**الْبَسُوا الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا أَطْهَرَ وَأَطْيَبَ، وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ**»[(٤)].

قال الطيبي: «لأن البياض أكثر تأثرًا من الثياب الملونة فتكون أكثر غسلًا منها، فتكون أطهر وأطيب أي أحسن طبعًا أو

---

(١) زاد المعاد (٤/ ١١٠-١١١).

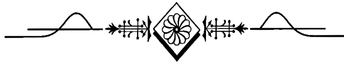
(٢) مجموع الفتاوى الشيخ ابن باز رَحِمَهُ اللَّهُ (٥/ ٣٨٠).

(٣) سنن أبي داود برقم ٤٠٦١، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود (٢/ ٧٦٦) برقم ٣٤٢٦.

(٤) سنن الترمذي رقم ٢٨١٠، وقال: هذا حديث حسن.

شرعا، ويمكن أن يكون تأكيدًا لما قبله، لكن التأسيس أولى من التأكيد. وقيل أطيب لدلالته غالبًا على التواضع، وعدم الكبر والخيلاء والعجب وسائر الأخلاق الطيبة»[(١)].

وبالجملة فإن التقيد باللباس الشرعي مما يحفظ على العبد صحة قلبه وبدنه، ويدفع الأدواء عنه.



(١) تحفة الأحوذي للمباركفوري (٨/ ٩٩).

المركب

روى ابن حبان في صحيحه من حديث سعد رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الهَنِيءُ**»(١).

ولا شك أن سعادة المرء من أعظم أسباب حفظ صحة العقل والبدن، ودفع الأدواء عنهما، والمركب الهنيء هو المركب السهل الذي تصل به إلى المكان الذي تريده بسهولة ويسر بلا تعب ولا مشقة.

روى الحاكم في مستدركه من حديث محمد بن سعد عن أبيه رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**ثَلَاثٌ مِنَ السَّعَادَةِ، وَثَلَاثٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ، فَمِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ تَرَاهَا تُعْجِبُكَ، وَتَغِيبُ فَتَأْمَنُهَا عَلَى نَفْسِهَا، وَمَالِكَ، وَالدَّابَّةُ تَكُونُ وَطِيَّةً فَتُلْحِقُكَ بِأَصْحَابِكَ، وَالدَّارُ تَكُونُ وَاسِعَةً كَثِيرَةَ الْمَرَافِقِ، وَمِنَ الشَّقَاوَةِ: الْمَرْأَةُ تَرَاهَا فَتَسُوءُكَ، وَتَحْمِلُ لِسَانَهَا عَلَيْكَ، وَإِنْ غِبْتَ عَنْهَا لَمْ تَأْمَنْهَا عَلَى نَفْسِهَا، وَمَالِكَ، وَالدَّابَّةُ تَكُونُ قَطُوفًا، فَإِنْ**

(١) صحيح ابن حبان برقم ٤٠٢١.

ضَرَبْتَهَا أَتْعَبَتْكَ، وَإِنْ تَرَكْتَهَا لَمْ تُلْحِقْكَ بِأَصْحَابِكَ، وَالدَّارُ تَكُونُ ضَيِّقَةً قَلِيلَةَ الْمَرَافِقِ»(١).

قال المناوي: (والدابة تكون وطيئة) أي هنية سريعة المشي، سهلة الانقياد (فتلحقك بأصحابك) بلا تعب ولا مشقة في الإحثاث. (والدابة تكون قطوفًا) والقطوف من الدواب البطيء، (فإن ضربتها) لتسرع بك (أتعبتك، وإن تركتها) تمشي بغير ضرب (لم تلحقك بأصحابك) - أي رفقتك - بل تقطعك عنهم(٢).

غير أنه من الأهمية بمكان بخصوص دور المراكب في حفظ الصحة أن يُعلم أمران:

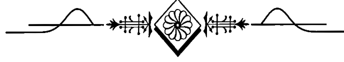
أحدهما: أن المراكب قبل عصرنا الحاضر وأشهرها الإبل والخيل والبغال والحمير، وإن كانت هنية في ركوبها، فإن فيها رياضة للبدن، لا سيما الخيل التي تمتطى صهواتها لنزال الميادين ومقارعة الفرسان، وهذا مما لا يخفي علمه لذا لا نطيل في شرحه.

أما المراكب الحديثة من طائرات وسيارات ونحوها، فعلى خلاف ذلك.

---

(١) مستدرك الحاكم (٢/ ٥٠٩) برقم ٢٧٣١، وقال محققه: سنده قوي.
(٢) فيض القدير (١٢/ ٣٠٣).

وثانيهما: فما دام الحال ما ذكر، فيبقى أن يكون ركوبها في حال الضرورة والحاجة التي لابد منها، والاستغناء عنها وركوب القدمين «وهو المشي» ففيه من الفوائد لحفظ الصحة، ودفع البلاء ما لا يُحصى، ويأتي بيان ذلك في الفقرة التالية.



الرياضة

لها دور كبير في حفظ صحة الأبدان والعقول، والمقصود بالرياضة: الحركة والسكون، وقد كانت الرياضة قبل الحضارة الحديثة يمارسها الناس وفق الفطرة كجزء من حياتهم الذي لا ينفكون عنه.

أما خصوص المسلمين فيضمون إلى ذلك العمل بتشريعات الإسلام، وتوجيهات النبي ﷺ، قال تعالى: ﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ [النمل:٨٦]، وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾﴾ [النبأ: ١٠-١١]، وقال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾﴾ [الروم:٢٣].

قال ابن القيم رحمه الله: «ووقت الرياضة بعد انحدار الغذاء وكمال الهضم، والرياضة المعتدلة هي التي تحمر فيها البشرة وتربو، وينتدي بها البدن، فأما التي يلزمها سيلان العرق فمفرطة، وأي عضو كثرت رياضته قوي، وخصوصًا على نوع تلك الرياضة، بل كل قوة فهذا شأنها، فإن من استكثر من الحفظ

قويت حافظته، ومن استكثر من الفكر قويت قوته المفكرة، ولكل عضو رياضة تخصه»[١].

برنامج يومي للمسلم وفق الآداب الشرعية يتعلق بالرياضة:

ويبدأ هذا البرنامج من صلاة الفجر، فيتوجه المسلم إلى بيت اللَّه ماشيًا على قدميه، قال النبي ﷺ: «**بَشِّرِ الْمَشَّائِينَ فِي الظُّلَمِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِالنُّورِ التَّامِّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ**»[٢].

وقال النبي ﷺ: **أَلا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟**» قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «**إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الْخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانْتِظَارُ الصَّلاةِ بَعْدَ الصَّلاةِ، فَذَلِكُمْ الرِّبَاطُ، فَذَلِكُمْ الرِّبَاطُ**»[٣].

وقال النبي ﷺ: «**مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ لِيَقْضِيَ فَرِيضَةًمِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ، كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً، وَالأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً**»[٤].

وبعد الفجر يمارس أعماله، وفيها الحركة ورياضة الجسد، وهذا الوقت مبارك، روى الإمام أحمد في مسنده من

---

(١) زاد المعاد (٤/ ٣٥٤-٣٥٥).

(٢) سنن أبي داود برقم ٥٦١، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود (١/ ١١٢) برقم ٥٢٥.

(٣) صحيح مسلم برقم ٢٥١.

(٤) صحيح مسلم برقم ٦٦٦.

حديث صخر الغامدي رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «**اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا**»، قال: فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً بَعَثَهَا أَوَّلَ النَّهَارِ، وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا، وَكَانَ لَا يَبْعَثُ غِلْمَانَهُ إِلَّا مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ، فَكَثُرَ مَالُهُ حَتَّى كَانَ لَا يَدْرِيَ أَيْنَ يَضَعُ مَالَهُ[١].

قال ابن القيم رحمه الله: «ومن المكروه عندهم – أي الصالحين – النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس، فإنه وقت غنيمة، وللسير ذلك الوقت عند السالكين مزية عظيمة حتى لو ساروا طول ليلهم لم يسمحوا بالقعود عن السير ذلك الوقت حتى تطلع الشمس، فإنه أول النهار ومفتاحه، ووقت نزول الأرزاق وحصول القسم وحلول البركة، ومنه ينشأ النهار، وينسحب حكم جميعه على حكم تلك الحصة، فينبغي أن يكون نومها كنوم المضطر»[٢].

ثم يستمر في أعماله سواء كانت أعماله دنيوية من تجارة أو زراعة أو قضاء حوائج، أو أخروية من زيارة مريض، أو صلاة نفل.. أو غير ذلك، إلى قرب صلاة الظهر، ثم ينام قبلها أو بعد صلاة الظهر قيلولة قصيرة.

وقد عَرَّف أهل اللغة القيلولة بأنها الاستراحة نصف النهار،

---

(١) مسند الإمام أحمد (٢٤/ ١٧١) برقم ١٥٤٣٨، وسنن أبي داود برقم ٢٦٠٦، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود برقم ٢٣٤٥ .

(٢) مدارج السالكين (١/ ٤٥٩).

وإن لم يكن معها نوم(١).

روى البخاري ومسلم في صحيحهما من حديث جابر بن عبد اللَّه رضي الله عنه: أَنَّهُ غَزَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فأَدْرَكَتْهُمُ الْقَائِلَةُ فِي وَادٍ كَثِيرِ الْعِضَاهِ، فَنَزَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وتَفَرَّقَ النَّاسُ يَسْتَظِلُّونَ بالشَّجَرِ، فَنَزَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ تَحْتَ سَمُرَةٍ، وَعَلَّقَ بِهَا سَيْفَهُ، ونِمْنَا نَوْمَةً، فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَدْعُونَا، وَإِذَا عِنْدَهُ أَعْرَابِيٌّ، فقَالَ: «**إِنَّ هَذَا اخْتَرَطَ عَلَيَّ سَيْفِي وَأَنَا نَائِمٌ، فاسْتَيْقَظتُ وَهُوَ فِي يَدِهِ صَلْتاً، فَقَالَ: مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي؟ فَقُلْتُ: اللَّهُ، ثلاثًا**»، وَلَمْ يُعَاقِبْهُ وَجَلَسَ(٢).

وروى البخاري في صحيحه من حديث أنس رضي الله عنه قال: كُنَّا نُبَكِّرُ إِلَى الْجُمُعَةِ ثُمَّ نَقِيلُ(٣).

وفي حديث آخر: كنا نصلي مع النبي ﷺ الجمعة، ثم تكون القائلة(٤).

وفي حديث سهل بن سعد رضي الله عنه قال: ما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة في عهد رسول اللَّه ﷺ(٥).

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث فاطمة بنت

---

(١) لسان العرب (١١/ ٥٧٢).
(٢) صحيح البخاري برقم ٢٩١٠، وصحيح مسلم برقم ٨٤٣.
(٣) برقم ٩٤٠.
(٤) صحيح البخاري برقم ٩٤١.
(٥) صحيح البخاري برقم ٩٣٩، وصحيح مسلم برقم ٨٥٩ واللفظ له.

قيس رضي الله عنها قالت: خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا مِنَ الْأَيَّامِ فَصَلَّى صَلَاةَ الْهَاجِرَةِ، ثُمَّ قَعَدَ، فَفَزِعَ النَّاسُ، فَقَالَ: «**اجْلِسُوا أَيُّهَا النَّاسُ، فَإِنِّي لَمْ أَقُمْ مَقَامِي هَذَا لِفَزَعٍ، وَلَكِنَّ تَمِيمًا الدَّارِيَّ أَتَانِي فَأَخْبَرَنِي خَبَرًا مَنَعَنِي الْقَيْلُولَةَ مِنَ الْفَرَحِ وَقُرَّةِ الْعَيْنِ...**» الحديث(١).

وروى البخاري ومسلم من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: حدثتني أم حرام بنت ملحان أخت أم سليم: أن رسول اللَّه ﷺ قال - أي من القيلولة - عندهم فاسْتَيْقَظَ وَهُوَ يَضْحَكُ...» الحديث(٢).

والقيلولة تعطي النفس حظها من الراحة في النهار لتستقبل ذلك بقوة ونشاط وانبساط، فيقوي ذلك على الطاعة في الليل بالتهجد والمذاكرة ونحو ذلك(٣).

وبعد القيلولة ينطلق لصلاة العصر ماشيًا، فإذا انتهى من صلاته رجع إلى أعماله، وقضاء حوائجه، فإن تخلل ذلك شيء من الرياضة بأي نوع من أنواعها فهو طيب، فقد روى الإمام أحمد في مسنده من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: سابقني النبي ﷺ فسبقته، فلبثنا حتى إذا رهقني اللحم سابقني

(١) مسند الإمام أحمد (٤٥/ ٥٧) برقم ٢٧١٠١، وقال محققوه: حديث صحيح.
(٢) صحيح البخاري برقم ٢٨٩٤، وصحيح مسلم برقم ١٩١٢.
(٣) ومن أراد المزيد من التفصيل الاطلاع على الرابط:
/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5445560

فسبقني، فقال: «**هذه بتلك**»[١].

وروى ابن خزيمة في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه قال: شكا ناس إلى رسول اللَّه ﷺ المشي، فدعا بهم وقال: «**عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلَانِ**»[٢]، فنسلنا فوجدناه أخف علينا[٣].

والنوم يكون مبكرًا بعد صلاة العشاء وهذه هي السنة، فقد روى البخاري ومسلم من حديث أبي برزة الأسلمي: أن النبي ﷺ كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها[٤].

«ومن تدبر نومه ويقظته ﷺ وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أوَّلَ الليل، ويستيقظ فى أول النصف الثاني، فيقومُ ويَستاك، ويتوضأ ويُصَلِّي ما كتبَ اللَّهُ له، فيأخذُ البدن والأعضاء والقُوَى حظَّها من النوم والراحة، وحظَّها من الرياضة مع وُفورِ الأجر، وهذا غايةُ صلاح القلب والبدن، في الدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوقَ القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعلُه على أكمل الوجوه، فينامُ إذا دعتْه الحاجةُ إلى النوم على شِقِّه الأيمن، ذاكراً اللَّه حتى تغلبه عيناه، غيرَ ممتلئ البدنِ من الطعام

---

(١) (٤٠/ ١٤٤) برقم ٢٤١١٨، وقال محققوه: إسناده صحيح على شرط الشيخين.
(٢) النسلان: نوع من المشي فيه سرعة.
(٣) (٤/ ١٤٠) برقم ٢٥٣٧، وقال محققه: إسناده صحيح.
(٤) صحيح البخاري برقم ٥٦٨، وصحيح مسلم برقم ٦٤٧.

والشراب، ولا مباشرٍ بجنبه الأرضَ، ولا متخذٍ للفُرش المرتفعة، بل له ضِجَاع من أُدم حشوهُ ليف، وكان يَضطجع على الوِسادة، ويضع يده تحت خدِّه أحياناً.

وللنوم فائدتان جليلتان، إحداهما :سكونُ الجوارح وراحتُها مما يَعرض لها من التعب، فيُريح الحواسَّ مِن نَصَب اليقظة، وتزيل الإعياء والكَلال والثانية: هضم الغذاء، ونُضج الأخلاط.

وأردأُ النومِ: النومُ على الظَّهر، ولا يَضرُّ الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأُ منه أن ينامَ منبطحاً على وجهه. قال «أبقراطٌ» في كتاب «التَّقدِمة»: وأما نومُ المريض على بطنه من غير أن تكون عادتُه فى صحته جرتْ بذلك، فذلك يدلُّ على اختلاط عقل، وعلى ألمٍ في نواحي البطن، قال الشُرَّاح لكتابه: لأنه خالف العادة الجيدة إلى هيئة رديئة من غير سبب ظاهر ولا باطن. والنومُ المعتدل ممكِّنٌ للقُوَى الطبيعية من أفعالها، مريحٌ للقوة النفسانية، مُكْثِرٌ من جوهر حاملها، حتى إنه ربَّما عاد بإرخائه مانعاً من تحلُّل الأرواح .

ونومُ النهار رديءٌ يُكسل ويُضعف الشهوة، إلاَّ في الصَّيفِ وقتَ الهاجِرة، وأردؤه نومُ أول النهار، وأردأُ منه النومُ آخره بعدَ العصر.

ورأى عبد اللَّه بن عباس رضي الله عنهما ابناً له نائماً نومة الصُّبْحَةِ،

فقال له: قم، أتنام فى الساعة التى تُقسَّمُ فيها الأرزاق ؟

وقيل: نوم النهار ثلاثة: خُلقٌ، وخُرق، وحُمق. فالخُلق: نومة الهاجرة، وهى خُلق رسول اللَّه ﷺ. والخُرق: نومة الضحى، تُشغل عن أمر الدنيا والآخرة. والحُمق: نومة العصر.

ونوم الصُّبحة يمنع الرزق، لأن ذلك وقتٌ تطلبُ فيه الخليقةُ أرزاقَها، وهو وقتُ قسمة الأرزاق، فنومُه حرمانٌ إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جدًّا بالبدن لإرخائه البدن، وإفسادِه للفضلات التى ينبغى تحليلُها بالرياضة، فيُحدث تكسُّراً وَإِعْيَاءً وضَعفاً. وإن كان قبل التبرُّز والحركة والرياضة وإشغالِ المَعِدَة بشيء، فذلك الداء العُضال المولِّد لأنواع من الأدواء.

ونومُ الإنسان بعضُه فى الشمس، وبعضُه فى الظل رديء، فقد روى أبو داود فى «سننه» من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسولُ اللَّه ﷺ: «**إذا كان أحدكم فى الشَّمْسِ فَقَلَصَ عنه الظِّلُّ، فصار بَعْضُهُ فى الشَّمْسِ وبَعْضُهُ فى الظِّل، فَلْيَقُمْ**»(١).

وفى «سنن ابن ماجه» وغيره من حديث بُرَيدَةَ بن الحُصَيب رضي الله عنه: أنَّ رسولَ اللَّه ﷺ نهى أنْ يقعُدَ الرَّجُلُ

(١) قال محققو الزاد برقم ٤٨٢١: من طريق محمد بن المنكدر عمن سمع أبا هريرة عن أبي هريرة، وفيه راوٍ مبهم، وأخرجه أيضًا أحمد في مسنده (٨٩٧٦) من طريق محمد المنكدر عن أبي هريرة، وهذا منقطع ويروى موقوفًا، وضعف إسناده السخاوي في الأجوبة المرضية (٢/ ٨٥١) وقال: وله شواهد، ثم ذكرها. وينظر السلسلة الصحيحة (٨٣٧) و (٧/ ٣٠١).

بين الظِّلِّ والشمس[١]، وهذا تنبيه على منع النوم بينهما.

وفى «الصحيحين» عن البَرَاء بن عازِبٍ رضي الله عنه، أنَّ رسول اللَّه ﷺ قال: «**إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَّجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً ورَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ ولَاَ مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ كَلَامِكَ، فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ، مِتَّ عَلَى الفِطْرَةِ**»[٢].

وفى صحيح البخاري عن عائشة رضي الله عنها أنَّ رسولَ اللَّه ﷺ: كان النبيُّ ﷺ إذا صلَّى ركعتي الفجرِ - يعنى سُنَّتَها - اضْطَّجَعَ على شِقِّه الأيمنِ[٣].

وقد قيل: إنَّ الحكمة فى النوم على الجانب الأيمن أن لا يستغرقَ النائم فى نومه، لأن القلب فيه ميلٌ إلى جهة اليسار، فإذا نام على جنبه الأيمن، طلب القلبُ مُستقَرَّه من الجانب الأيسر، وذلك يمنع من استقرار النائم واستثقاله فى نومه، بخلاف قراره

(١) قال محققو الزاد برقم٣٧٢٢: من طريق أبي المنيب عن ابن بريدة عن أبيه رضي الله عنه، وأخرجه أيضًا ابن أبي شيبة رقم (٢٥٧٢٨) وابن عدي في الكامل (٥/ ٥٣١) والحاكم (٤/ ٢٧٢) قال ابن القطان في أحكام النظر ص ٢٦٦: وهو مما أنكروه على أبي المنيب، وقد اختلف أهل العلم فيه فوثقه قوم وضعفه آخرون واعتلوا عليه بأحاديث منكرة. وحسن إسناده البوصيري في المصباح (٤/ ١١٦)، وهو في السلسلة الصحيحة (٢٩٠٥).

(٢) صحيح البخاري برقم ٢٤٧، وصحيح مسلم برقم ٢٧١٠.

(٣) برقم ١١٦٠.

فى النوم على اليسار، فإنه مُستقَرُّه، فيحصُل بذلك الدَّعةُ التامة، فيستغرق الإنسان فى نومه، ويَستثقِل، فيفوتُه مصالح دينه ودنياه» .[١]

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وذكر أبو نعيم عنه[٢] أنه كان ينهى عن النوم على الأكل ويذكر أنه يقسي القلب، ولهذا في وصايا الأطباء لمن أراد حفظ الصحة أن يمشي بعد العشاء ولو مائة خطوة، ولا ينام عقبه، فإنه مضر جدًّا، وقال مسلموهم: أو يصلي عقبه، ليستقر الغذاء بقعر المعدة، فيسهل هضمه ويجود بذلك»[٣].



(١) زاد المعاد (٤/ ٣٤٣-٣٥٠).
(٢) أي عن النبي ﷺ.
(٣) زاد المعاد (٤/ ٣٢١-٣٢٢).

النظافة

مما لا يخفى على أحد أن نظافة البدن والثوب والمكان مما يدخل السرور على القلب، فيقوى وينشط، فإذا قوي ونشط عاد على الجسم بالصحة والعافية، فقويت فيه أجهزة المناعة التي تدفع العلل والأسقام عنه. وجاءت الشريعة الإسلامية بالحث على النظافة والطهارة، فالوضوء لا يقل عن خمس مرات يوميًّا، وهو نظافة وطهارة للأعضاء التي يكثر ظهورها، قال النبي ﷺ: «**وَلَنْ يُحَافِظَ عَلَى الوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ**»[(١)]، وقال النبي ﷺ: «**أَلا أَدلكم عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟**»، قالوا: بلى يا رسول اللَّه، قال: «**إِسْبَاغُ الوُضُوءِ عَلَى المَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الْخُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكُمُ الرِّبَاطُ...**» الحديث[(٢)].

أما الغسل فهو تعميم البدن بالماء، فلا أقل من مرة في الأسبوع، وإذا ظهرت من الجسم رائحة العرق المستكرهة، فمطلوب من المسلم تنظيفه بالماء، سواء كان في البدن أو

(١) جزء من حديث في مسند الإمام أحمد (٣٧/ ٦٠) برقم ٢٢٣٧٨، وقال محققوه: حديث صحيح.
(٢) صحيح مسلم برقم ٢٥١.

الثياب، وبهذا جاءت الشريعة، روى البخاري في صحيحه من حديث عائشة زوج النبي ﷺ قالت: كان الناس ينتابون يوم الجمعة من منازلهم والعوالي، فيأتون في الغبار، يصيبهم الغبار والعرق، فيخرج منهم العرق، فأتى رسول اللَّه ﷺ إنسان منهم وهو عندي، فقال النبي ﷺ: «**لَوْ أَنَّكُمْ تَطَهَّرْتُمْ لِيَوْمِكُمْ هَذَا**»(١)، وفي رواية «**لَوِ اغتَسَلتُمْ**»(٢).

وروى أبو داود في سننه من حديث محمد بن يحيى بن حبان أن رسول اللَّه ﷺ قال: «**مَا عَلَى أَحَدِكُمْ إِنْ وَجَدَ - أَوْ مَا عَلَى أَحَدِكُمْ إِنْ وَجَدْتُمْ أَنْ يَتَّخِذَ ثَوْبَيْنِ لِيَوْمِ الْجُمُعَةِ سِوَى ثَوْبَيْ مِهْنَتِهِ**»(٣).

ومن كان له شعر لزمه العناية به من النظافة وما يتبعها، قال النبي ﷺ: « **مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ** »(٤)، وفي الحديث الآخر: «**مَن غَسَّلَ يَوْمَ الجُمُعَةِ وَاغْتَسَلَ، وَبَكَّرَ وَابْتَكَرَ، وَمَشَى وَلَمْ يَرْكَبْ، وَدَنَا مِنَ الإِمَامِ، وَاسْتَمَعَ وَلَمْ يَلْغُ؛ كَانَ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ عَمَلُ سَنَةٍ: أَجْرُ صِيَامِهَا وَقِيَامِهَا**»(٥).

---

(١) صحيح البخاري برقم ٩٠٢.

(٢) صحيح البخاري برقم ٩٠٣.

(٣) برقم ١٠٧٨، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود برقم ٩٥٣.

(٤) سنن أبي داود برقم ٤١٦٣، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود برقم ٣٥٠٩.

(٥) سنن أبي داود برقم ٣٤٥، والترمذي برقم ٤٩٦ وقال: حديث أوس بن أوس حديث حسن، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح سنن أبي داود برقم ٣٣٣.

ومما جاءت به الشريعة الإسلامية المحافظة على خصال الفطرة، وفيها من النظافة والطهارة لمن حافظ عليها من صحة الأبدان والعقول ما لا يحصى كثرة، فضلاً عما يكسبه من الأجور في الدنيا والآخرة.

روى مسلم في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**عَشْرٌ مِنَ الفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللِّحْيَةِ، وَالسِّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ المَاءِ، وَقَصُّ الأَظْفَارِ، وَغَسْلُ البَرَاجِمِ**[١]**، وَنَتْفُ الإِبِطِ، وَحَلْقُ العَانَةِ، وَانْتِقَاصُ المَاءِ**»، قال مصعب: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة. زاد قتيبة: وقال وكيع: انتقاص الماء يعني الاستنجاء[٢].

وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**الطَّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ**»[٣].

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يهتم بنظافة البدن ورائحته، وحث أمته على ذلك، روى البخاري ومسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي - أَوْ عَلَى النَّاسِ -**

---

(١) غسل البراجم: قال النووي هي سنة مستقلة ليست مختصة بالوضوء، والبراجم بفتح الباء، وبالجيم: جمع برجمة بضم الباء والجيم، وهي عقد الأصابع ومفاصلها كلها، قال العلماء: ويلحق بالبراجم ما يجتمع من الوسخ في معاطف الأذن وهو الصماخ فيزيله بالمسح لأنه ربما أضرته كثرته بالسمع، وكذلك ما يجتمع في داخل الأنف، وكذلك جميع الوسخ المجتمع على أي موضع كان من البدن بالعرق والغبار ونحوهما. شرح صحيح مسلم (٣/ ١٤١).

(٢) برقم ٢٦١.

(٣) برقم ٢٢٣.

لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ»[١]. وكان النبيُّ ﷺ إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك[٢]. وقال ﷺ: «**السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ**»[٣]

وقد قام باحثون بعمل أبحاث وتوصلوا إلى أن عصارة السواك تحتوي على مضادات طبيعية للبكتيريا المسببة لتسوس الأسنان وأمراض اللثة، وأن الذين يستخدمون السواك أقل عرضة للإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة من الذين لا يستخدمونه.. وغيرها من الفوائد[٤].

أما نظافة الثياب فإن اللَّه تعالى قال: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۝٤﴾ [المدثر: ٤]، قال محمد بن سيرين: أي اغسلها بالماء.

روى الإمام أحمد في مسنده من حديث جابر رضي الله عنه قال: أتانا رسول اللَّه ﷺ زائرًا في منزلنا، فرأى رجلًا شعثًا فقال: «**أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسَكِّنُ بِهِ رَأْسَهُ**»، ورأى رجلًا عليه ثياب وسخة فقال: «**أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يَغْسِلُ بِهِ ثِيَابَهُ**». [٥]

وأما نظافة المكان، فإن الشريعة الإسلامية اشترطت طهارة

---

(١) صحيح البخاري برقم ٨٨٧، وصحيح مسلم برقم ٢٥٢.
(٢) صحيح البخاري برقم ٢٤٥، وصحيح مسلم برقم ٢٥٥.
(٣) صحيح البخاري تعليقًا: باب سواك الرطب واليابس للصائم.
(٤) ومن أراد المزيد من التفاصيل الاطلاع على الرابط:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6362162/#b0035
(٥) (٢٣/ ١٤٢) برقم ١٤٨٥٠، وقال محققوه: إسناده جيد.

المكان لصحة الصلاة، قال تعالى: ﴿وَعَهِدْنَآ إِلَىٰٓ إِبْرَٰهِـۧمَ وَإِسْمَٰعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِىَ لِلطَّآئِفِينَ وَٱلْعَٰكِفِينَ وَٱلرُّكَّعِ ٱلسُّجُودِ ﴿١٢٥﴾﴾ [البقرة: ١٢٥].

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «أمرنا رسول اللَّه ﷺ ببناء المساجد في الدور، وأمر بها أن تنظف وتطيب»(١).

وحث النبي ﷺ على تنظيف أفنية البيوت وتطهيرها، حيث قال ﷺ: «**طَهِّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ، فَإِنَّ الْيَهُودَ لا تُطَهِّرُ أَفْنِيَتَهَا**»(٢).

ومما يتبع النظافة والطهارة استعمال الطيب، فقد كان النبي ﷺ يحب استعماله ويحث عليه.

فقد روى النسائي في سننه من حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلاَةِ**»(٣).

وروى أبو داود في سننه من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كانت للنبيِّ ﷺ سكة(٤) يتطيب منها(٥).

---

(١) (٤٣/ ٣٩٧) برقم ٢٦٣٨٦، وقال محققوه: حديث صحيح.

(٢) معجم الطبراني في الأوسط برقم ٤٠٥٧، وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة ٢٣٦.

(٣) برقم ٣٩٣٩ وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في مختصر الشمائل المحمدية ص ١١٦-١١٧.

(٤) بضم السين وتشديد الكاف وهي طيب أسود يخلط ويعرك ويترك وتظهر رائحته كلما مضى عليه الزمن، ويحتمل أن تكون وعاء يوضع فيه الطيب وهو الظاهر. ويتأكد التعطر للمسلم في يوم الجمعة، والعيدين وعند الإحرام وحضور الجماعة والمحافل وقراءة القرآن والعلم والذكر، مختصر الشمائل المحمدية للألباني ص ١١٧.

(٥) برقم ٤١٦٢، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود (٣/ ٧٢٨) برقم ٣٦٨٠.

وروى البخاري في صحيحه عن أنس بن مالك رضي الله عنه: أنه كان لا يرد الطيب، وزعم أن النبي ﷺ كان لا يرد الطيب[١].

وروى مسلم في صحيحه عن نافع قال: كان ابن عمر رضي الله عنهما إذا استجمر استجمر بالألوة[٢] غير مطراة[٣] وبكافور بطرحه مع الألوة، ثم قال: هكذا كان يستجمر رسول اللَّه ﷺ[٤].

قال ابن مفلح: وللرائحة الطيبة أثر في حفظ الصحة، فإنها غذاء الروح، والروح مطية القوى، والقوى تزداد بالطيب،وهو ينفع الأعضاء الباطنة كالدماغ والقلب، ويسر النفس، وهو أصدق شيء للروح وأشده ملاءمة[٥].

قال القاضي عياض: وفيه جواز استعمال البخور للرجال، واستعمال الأرايج الطيبة من جميع وجوهها وأنواع الطيب، وذلك مندوب إليه فى الشريعة لمن قصد به مقاصده، من امتثال أمر نبيه - عليه السلام - بذلك ليوم الجمعة، والأعياد، ومجامع الناس، ليدفع عن نفسه ما يكره من الروائح، وليدخل على المؤمنين راحة ويدفع عنهم مضرة، وما يوافق الملائكة

(١) برقم ٥٩٢٩.
(٢) بفتح الهمزة وضمها، والاستجمار استعمال الطيب والتبخر به، قال الأصمعي: الألوة: العود يتبخر به.
(٣) غير مطراة: أي غير ملطخة بخلوق أو طيب غيرها.
(٤) برقم ٢٢٥٤.
(٥) الآداب الشرعية ص ٧٦٩.

من ذلك فى المساجد، ومظان حلق الذكر وغيرها، وليقوى دماغه، ويصلح خاطره، ويطيب نفسه؛ لتأثير الطيب فى تقوية هذه الأعضاء، وليعينه على ما يحتاج إليه من أمور النساء، فله فى ذلك من التأثير ما لا ينكر، ولتطيب رائحته عند أهله وإخوانه المؤمنين، وتظهر مروءته ونظافته؛ وقد بنى الإسلام على النظافة.

ولا يفعل هذا فخراً أو رياءً واختيالاً بدنياه ومباهاة بوجده، فاللَّه لا يحب كل مختالٍ فخور[١] .



(١) إكمال المعلم بفوائد مسلم (٧/ ١٩٥).

الفصل الثاني
ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء بعد وقوعه

نذكر في مقدمة هذا الفصل قواعد ومسائل هامة:

الأولى: ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب على ثلاثة أقسام:

١- الغذاء الصرف: كالحبوب، والثمار واللحوم والخضروات.

٢- الدواء الصرف: كالقسط والحبة السوداء.

٣- ما اجتمع فيه الغذاء والدواء: كالعسل والتمر.

الثانية: مراتب الدواء وهي ثلاث مراتب:

١- التداوي بالغذاء من طعام وشراب.

٢- التداوي بالأدوية المفردة[١].

٣- التداوي بالأدوية المركبة[٢].

وقد اتفق حذاق الأطباء على أنهم لا ينتقلون إلى

---

(١) سيأتي تعريفه.

(٢) سيأتي تعريفه.

المرتبة الثانية إلا بعد عجز الأولى، ولا إلى الثالثة إلا بعد عجز الثانية.

كما نبهوا على أن من كانت أغذيته مفردة كأهل البوادي يكتفى في علاجهم بالدواء المفرد، وأما الدواء المركب فإنما يصار إليه عند الحاجة لمن كانت أغذيتهم مركبة كأهل المدن.

الثالثة: الطبائع الأربع:

تجد في كتب الأطباء عند ذكر الدواء قولهم: حار في الأولى أو بارد في الثانية أو الثالثة أو الرابعة[١]، ويقصدون بذلك أن الأشياء لها أربع طبائع، وهي الحرارة ويقابلها البرودة، ويصاحبهما الرطوبة واليبوسة، وكل واحد من هذه الأربع يقع في إحدى الدرجات من حيث الضعف والقوة، فأضعفها الأولى ثم الثانية ثم الثالثة ثم الرابعة، وما زاد على ذلك لا يصلح التداوي به ولا استعماله لقوته وضعف الأبدان عن احتماله.

والأطباء القدامى يشخصون المرض على هذه الطبائع الأربع وعلى درجته منها ثم يداوونه بما يقابله، فإن كان حارًّا - أي المرض- أعطوه دواء باردًا، وإن كان باردًا أعطوه دواء حارًّا، مع مراعاة الدرجة، فإن لم يجدوا إلا ما درجته أعلى أو أقل خففوا الدواء أو زادوا فيه ليتناسب مع درجة المرض، وذلك

(١) تجد في الكتب التي تذكر المفردات الطبية مثل القانون والحاوي والتذكرة بيان هذه الطبائع ودرجاتها.

كله بعد معرفة الجسم المراد علاجه، ومكانه من هذه الطبائع الأربع ودرجته منها. وفي الطب النبوي روى أبو داود في سننه عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ الْبِطِّيخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ: «**نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا**»(١)(*).

وفي الصحيحين من حديث ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أن النبي ﷺ أرشد إلى دواء الحمى وهي حارة، فقال: «**الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ، فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ**»(٣).

الرابعة: التشخيص:

كل مرض له أعراض وأسباب، أما الأعراض فظاهرة، وأما الأسباب فإنها تختلف مع كون المرض واحدًا، فقد يشتكي اثنان من ألم واحد، وسبب أحدهما غير سبب الآخر، ومن هنا تكمن أهمية التشخيص، فإنه يترتب عليه الدواء، وإذا لم يكن الدواء مناسبًا للسبب ضر ولم ينفع، فكم سمعنا عن حالات مرضية ساءت بعد العلاج، وربما بلغ حد الموت، ويرجع ذلك إلى أن التشخيص غير صحيح، أو قاصر، ولذلك فإن كبار الأطباء القدامى لا يهمهم كثيرًا أمر الدواء؛ لأنه من اختصاص الصيدلاني، أما

---

(١) برقم ٣٨٣٦، وحسنه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ كما في صحيح سنن أبي داود برقم ٣٢٤٩.

(*) للاستزادة انظر كتاب المغني في تدبير الأمراض ومعرفة العلل وألامراض لشيخ أطباء العراق أبي الحسن سعيد بن هبة الله البغدادي المعروف بالعشاب.

(٣) صحيح البخاري برقم ٣٢٦٤، وصحيح مسلم برقم ٢٢٠٩.

الطبيب فاختصاصه أعظم وهو تشخيص المرض، ومعرفة أسبابه الحقيقية، والفرق بين الأسباب والأعراض المتشابهة.

ولهذا ننصح بأن لا يستعجل أحد في في تناول الأدوية، لا سيما المركب منها إلا بعد التشخيص الصحيح، وذلك بمراجعة الطبيب الحاذق الأمين الذي يبذل غاية الجهد في الوصول إلى التشخيص الصحيح، فإن لم يتبين له قال: لا أدري، ولم يتظاهر بالعلم كبعض جهلة الأطباء، فإن لم يجد الطبيب الحاذق فليقتصر على الأغذية مع استعمال الحمية حتى يتيسر له طبيبًا حاذقًا أمينًا يجد عنده بغيته.

الخامسة: الأدوية المفردة والمركبة:

الدواء المفرد هو النوع الواحد الذي لا يضاف إليه شيء كالقسط والحبة والسوداء والصَّبْر، فإذا جمع من هذه الثلاثة دواء واحدًا فهو المركب، وغالب الأدوية الحديثة إن لم يكن كلها من النوع الثاني.

السادسة: المناعة:

وهب اللَّه تعالى الإنسان والحيوان من القوى ما يدفع به كثيراً من الأمراض، ولذلك فإن بعض حذاق الأطباء يستعملون في الدواء ترك التداوي، وذلك حين يعلمون أن المريض مناعته

قوية تكفي في دفع المرض وتقويته، والمناعة مما يوليها الأطباء عناية فائقة.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللَّهُ: «إن كثيرًا من المرضى أو أكثر المرضى يشفون بلا تداوي، لا سيما في أهل الوبر، والقرى، والساكنين في نواحي الأرض، يشفيهم اللَّه بما خلق فيهم من القوى المطبوعة في أبدانهم الرافعة للمرض، وفيما ييسره لهم نوع حركة وعمل أو دعوة مستجابة، أو رقية نافعة، أو قوة للقلب وحسن التوكل.. إلى غير ذلك من الأسباب الكثيرة غير الدواء»[١].

ومن أدوية الطب النبوي التي يحفظ بها الصحة، ويدفع بها الداء بعد وقوعه من الأدوية المادية[٢]:



(١) الفتاوى (٢١/ ٥٦٣).

(٢) اقتصرنا على ذكر ما جاء في النصوص الشرعية لكون المقصود من تأليف هذا الكتاب هو إظهار محاسن الدين الإسلامي وكماله وشموله.

الحميــة

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ في هديه ﷺ في الحمية: «الدواء كله شيئان: حمية، وحفظ صحة، فإذا وقع التخليط احتيج إلى الاستفراغ الموافق، وكذلك مدار الطب كله على هذه القواعد الثلاثة.

والحمية حميتان: حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده فيقف على حاله، فالأولى: حمية الأصحاء، والثانية: حمية المرضى، فإن المريض إذا احتمى وقف مرضه عن التزايد، وأخذت القوى في دفعه.

والأصل في الحمية قوله تعالى: ﴿وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُوا۟ مَآءً فَتَيَمَّمُوا۟ صَعِيدًا طَيِّبًا﴾ [النساء:٤٣]. فحمى المريض من استعمال الماء لأنه يضره.

وفي سنن ابن ماجه[١] وغيره عن أم المنذر بنت قيس

(١) قال محقق زاد المعاد: برقم ٣٤٤٢، وأخرجه أيضًا أبو داود ٣٨٥٦، والترمذي ٢٠٣٧، وأحمد ٢٧٠٥١-٢٧٠٥٣، تفرد به فليح بن سليمان، واختلف عليه، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب، وصححه الحاكم (٤/ ٢٠٤، ٢٠٥، ٤٠٧)، وحسنه ابن مفلح في الآداب الشرعية =

الأنصارية رضي الله عنها قالت: دخل عليَّ رسول اللَّه ﷺ ومعه علي، وعليٌّ ناقهٌ من مرض، ولنا دوالي[1] معلقة، فقام النبي ﷺ يأكل منها، وقام علي يأكل منها، فطفق رسول اللَّه ﷺ يقول لعلي: «**مَهْ إِنَّكَ نَاقِهٌ**» حتى كف، قالت: وصنعت شعيرًا وسِلقًا[2]، فجئت به، فقال النبي ﷺ لعلي: «**مِنْ هذَا أَصِبْ. فَإِنَّهُ أَنفَعُ لَكَ**»، وفي لفظ[3] فقال: «**مِنْ هذَا أَصِبْ. فَإِنَّهُ أَوْفَقُ لَكَ**».

وفي سنن ابن ماجه[4] أيضًا عن صهيب رضي الله عنه قال: قدمت على النبي ﷺ وبين يديه خبزٌ وتمرٌ، فقال النبي ﷺ: «**ادْنُ فَكُلْ**»، فأخذت تمرًا، فأكلت، فقال: «**تَأْكُلُ تَمْرًا وَبِكَ رَمَدٌ؟**»، فقلت: يا رسول اللَّه أمضغ من الناحية الأخرى، فتبسم رسول اللَّه ﷺ.

وفي حديث محفوظ عنه ﷺ: «**إِنَّ اللَّهَ إذا أحبَّ عبدًا حماه الدُّنيا، كما يَحْمِي أَحَدُكُم مريضَه عَنِ الطَّعَامِ**

= (٢/ ٣٤٣)، والألباني في السلسلة الصحيحة ٥٩.

(١) سيأتي تفسيره.

(٢) قال في المعجم الوسيط (سلق) سلقًا: عدا وصاح ورفع صوته، واللحم الخضر بالماء الحار، وفيه أغلاه دون أن يضيف إليه شيء من دهن وأفاويه، ص٤٤٤.

(٣) للترمذي ٢٠٣٧ وغيره.

(٤) قال محققو الزاد: برقم ٣٤٤٣، وأخرجه أيضًا أحمد ١٦٥٩١، ٢٣١٨٠، والبزار ٢٠٩٥، والطبراني في الكبير (٨/ ٤١)، وأبو نعيم في الطب النبوي ٢٧٥، ٢٧٦، ٧٠٤، وصححه الحاكم (٣/ ٣٩٩، ٤/ ٤١١)، والضياء في المختارة (٨/ ٦٨-٦٩)، والبوصيري في المصباح (٤/ ٥١)، إلا أن في إسناده اختلافًا، وفيه من لم يوثقه سوى ابن حبان، وقد ضعفه النووي في المجموع (٩/ ٦٤)، وحسنه الزيلعي في تخريج أحاديث الكشَّاف (٣/ ١٤)، وابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ٣٤٣)، والعراقي في المغني ١٢٧٠.

والشَّرابِ»[١]، وفي لفظ: «**إِنَّ اللَّهَ لَيَحْمِي عَبْدَهُ الْمُؤْمِنَ مِنَ الدُّنْيَا...**» الحديث[٢].

وأما الحديث الدائر على ألسنة كثير من الناس: «الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل جسد ما اعتاد»، فهذا الحديث إنما هو من كلام الحارث بن كلدة طبيب العرب، ولا يصح رفعه إلى النبي ﷺ؛ قاله غير واحد من أئمة الحديث.

ويذكر عن النبي ﷺ: «**أَنّ الْمَعِدَةَ حَوْضُ الْبَدَنِ، وَالْعُرُوقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحّتْ الْمَعِدَةُ صَدَرَتْ الْعُرُوقُ بِالصّحّةِ، وَإِذَا سَقِمَتْ الْمَعِدَةُ صَدَرَت الْعُرُوقُ بِالسَّقَمِ**»[٣].

---

(١) قال محقق الزاد: أخرجه الترمذي ٢٠٣٦، والبخاري في التاريخ الكبير (٧/ ١٨٥)، وابن أبي الدنيا في الزهد ٣٨، وابن أبي عاصم في الزهد ١٩٠، ١٩١، والطبري في التهذيب (١/ ٢٨٨- مسند ابن عباس)، وغيرهم من طريق محمود بن لبيد عن قتادة بن النعمان رضي الله عنه به، وفيه الماء بدل الطعام والشراب، واختلف في إسناده، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب، وصححه ابن حبان ٦٦٩، والحاكم (٤/ ٢٠٧، ٣٠٩)، وحسنه ابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ٣٤٣). وينظر: العلل لابن أبي حاتم ١٨٧٠.

(٢) قال محقق الزاد: أخرجه الترمذي عقب الحديث ٢٠٣٦، وأحمد ٢٣٦٢٢، ٢٣٦٢٧، ٢٣٦٣٢ عن محمود بن لبيد رضي الله عنه به، وقد جعله بعضهم من حديث محمود عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، وبعضهم جعله من حديثه عن عقبة بن رافع رضي الله عنه، وبعضهم من حديثه عن رافع بن خديج رضي الله عنه، وبعضهم من حديثه عن قتادة بن النعمان رضي الله عنه وهو اللفظ السابق، قال الترمذي: مرسل... محمود بن لبيد قد أدرك النبي ﷺ ورآه وهو غلام صغير، فلا يضر إرساله؛ ولذا حسنه ابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ١٨١)، والله أعلم. وفي الباب عن حذيفة رضي الله عنه.

(٣) قال محقق الزاد (٤/ ١٤٧): أخرجه الطبراني في الأوسط ٤٣٤٣، وتمام في الفوائد ٣٣٢، وأبو نعيم في الطب النبوي ٨٥ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال العقيلي في الضعفاء (١/ ٥١): «باطل لا أصل له... وهذا الكلام يُروى عن ابن أبجر»، وضعفه ابن حبان في المجروحين (٣/ ١٢٨)، والدارقطني في العلل (٨/ ٤٢)، والبيهقي في الشُعب ٥٤١٤، والذهبي في الميزان (١/ ٢٥)، والزيلعي في تخريج أحاديث الكشاف (١/ ٤٦٠)، وغيرهم، وأورده ابن الجوزي في الموضوعات (٢/ ٢٨٤)، وهو في السلسلة الضعيفة ١٦٩٢.

وقال الحارث: رأس الطب الحمية، والحمية عندهم للصحيح في المضرة بمنزلة التخليط للمريض والنَّاقه، وأنفع ما تكون الحمية للناقه من المرض، فإن طبيعته لم ترجع بعد إلى قوتها، والقوة الهاضمة ضعيفة، والطبيعة قابلة، والأعضاء مستعدة؛ فتخليطه يوجب انتكاسها، وهو أصعب من ابتداء مرضه.

واعلم أن في منع النبي ﷺ لعلي من الأكل من الدوالي وهو ناقهٌ أحسن التدبير، فإن الدوالي أقناءٌ من الرطب تعلق في البيت للأكل بمنزلة عناقيد العنب، والفاكهة تضر بالناقه من المرض لسرعة استحالتها، وضعف الطبيعة عن دفعها، فإنها بعد لم تتمكن قوتها، وهي مشغولة بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن.

وفي الرطب خاصة نوع ثقل على المعدة، فتشتغل بمعالجته وإصلاحه عما هي بصدده من إزالة بقية المرض وآثاره، فإما أن تقف تلك البقية، وإما أن تتزايد، فلما وُضع بين يديه السِّلق والشعير أمره أن يصيب منه، فإنه من أنفع الأغذية للناقه، فإن في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتليين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقه، ولا سيما إذا طُبخ بأصول السلق، فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعفٌ، ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يخاف منه.

وقال زيد بن أسلم: حمى عمر مريضًا له، حتى إنه من شدة ما حماه كان يمصُّ النوى[١].

وبالجملة: فالحمية من أكبر الأدوية قبل الداء، فتمنع حصوله، وإذا حصل فتمنع تزايده وانتشاره.

ومما ينبغي أن يُعلم أن كثيرًا مما يُحمى عنه العليل والناقه والصحيح، إذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت إليه الطبيعة، فتناول منه الشيء اليسير الذي لا تعجز الطبيعة عن هضمه لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به، فإن الطبيعة والمعدة تتلقيانه بالقبول والمحبة، فيصلحان ما يُخشى من ضرره، وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة وتدفعه من الدواء.

ولهذا أقر النبي ﷺ صهيبًا - وهو أرمد - على تناول التمرات اليسيرة، وعلم أنها لا تضره[٢]. ومن هذا ما يروى عن علي رضي الله عنه أنه دخل على رسول اللَّه ﷺ، وهو أرمد، وبين يدي النبي ﷺ تمرٌ يأكله، فقال: «**يَا عَلِيُّ، تَشْتَهِيهِ؟**»، ورمى إليه بتمرة، ثم بأخرى حتى رمى إليه سبعًا، ثم قال: «**حَسْبُكَ يَا عَلِيُّ**»[٣].

---

(١) قال محققو الزاد: أخرجه الحاكم (٤/ ٢٠٧) من طريق مسلم بن خالد الزنجي، عن زيد بن أسلم، عن أبيه قال: «مرضت في زمان عمر بن الخطاب مرضًا شديدًا، فدعا لي عمر طبيبًا، فحماني حتى كنت أمص النواة من شدة الحمية»، وصححه الذهبي كما في مختصر التلخيص ٩٣٤، والزنجي متكلم فيه ولكنه لم ينفرد به، بل تابعه عبد الله بن زيد بن أسلم عن أبيه عن جده مختصرًا، كما عند حرب في مسائله (٢/ ٨٣٦- رسالة جامعية).

(٢) تقدم تخريجه قريبًا.

(٣) قال محققو الزاد: أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي ٧٠٥ من طريق العلاء، عن أبيه، عن علي رضي الله عنه به، =

ومن هذا ما رواه ابن ماجه في سننه[١] من حديث عكرمة عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ عاد رجلًا فقال له: «**مَا تَشْتَهِي؟**» فقال: أشتهي خبز بُر، وفي لفظ: أشتهي كعكًا، فقال النبي ﷺ: «**مَنْ كَانَ عِنْدَهُ خُبْزُ بُرٍّ، فَلْيَبْعَثْ إِلَى أَخِيهِ**»، ثم قال: «**إِذَا اشْتَهَى مَرِيضُ أَحَدِكُمْ شَيْئًا فَلْيُطْعِمْهُ**».

ففي هذا الحديث سرٌّ طبي لطيف[٢]، فإن المريض إذا تناول ما يشتهيه عن جوعٍ صادقٍ طبيعي، وكان فيه ضررٌ ما، كان أنفع

= وحسن إسناده السيوطي في الجامع الكبير كما في الكنز ٢٨٤٧١، لكن الراوي عن العلاء: الزنجي بن خالد – وهو مسلم المتقدم ذكره – متكلم فيه، قال ابن عدي في الكامل (٦/ ٣١١): هذا الحديث عن العلاء غير محفوظ، وجاء من وجه آخر مرسلاً، أخرجه ابن أبي شيبة ٢٤١٣٤ عن حفص، عن جعفر عن أبيه قال: أُهدي للنبي ﷺ قناع من تمر وعليٌّ محموم، قال: فنبذ إليه تمرة، ثم أخرى، حتى ناوله سبعًا، ثم كف يده وقال: «حسبك»، وله طريق ثالث تالف، أخرجه أبو نعيم في الحلية (٤/ ٣٨٣) من طريق سيف بن محمد عن الثوري عن عمرو بن مُرة عن أبي البختري عن علي رضي الله عنه بمعناه، وقال غريب من حديث الثوري، تفرد به سيف، وهو ابن أخت لسفيان، قد كذبوه، وتقدم تخريج حديث أم المنذر رضي الله عنها في حمية النبي لعلي رضي الله عنه.

(١) قال محققو الزاد: ١٤٣٩، ٣٤٤٠، وأخرجه أيضًا تمام في الفوائد ٦٤١، وأبو نعيم في الطب النبوي ٧٠٢، وصححه الضياء في المختارة ٢٩٩، وحسن إسناده ابن مفلح في الآداب الشرعية (٢/ ٣٤٤)، والبوصيري في المصباح (٢/ ٢٠)، لكن فيه صفوان بن هبيرة، قال العقيلي في الضعفاء (٢/ ٢١٢): «لا يُتابع على حديثه، ولا يُعرف إلا به»؛ ولذا حكم بنكارته أبو حاتم كما في العلل لابنه ٢٤٨٨، والذهبي في الميزان (٢/ ٣١٦)، وأشار ابن حجر في نتائج الأفكار (٤/ ٢٣٧) إلى لينه.

(٢) قال محققو الزاد: هذا السر الطبي اللطيف مأخوذ من كتاب الحموي ص٢٦٦ والحموي أخذه من الأربعين الطبية لعبد اللطيف البغدادي ص١٠٢، وقال البغدادي بعد ذلك: «وطالما رأيت وسمعت مرضى يشتهون أشياء ينكرها الطبيب، فيتناولونها على رغمه، فيعقبها الشفاء، فإذا فحص الطبيب عن علة ذلك ألفاها صحيحة مطابقة، وما ذلك إلا لعجز البشر عن اقتناء كل ما في طبيعة الأشياء، فينبغي للطبيب الكيس أن يجعل شهوة المريض من جملة أدلته على طبيعته ومما يهتدي به إلى طريق علله، فسبحان المستأثر بالغيب». والمؤلف رحمه الله لم يقف على كتاب البغدادي، وإلا لتلقف كلامه وساقه في هذا الفصل استحسانًا له.

وأقل ضررًا مما لا يشتهيه، وإن كان نافعًا في نفسه؛ فإن صدق شهوته ومحبة الطبيعة له تدفع ضرره، وبغض الطبيعة وكراهتها للنفع قد يجلب لها منه ضررًا.

وبالجملة، فاللذيذ المشتهى تقبل الطبيعة عليه بعناية، فتهضمه على أحمد الوجوه، سيما عند انبعاث النفس إليه بصدق الشهوة وصحة القوة، والله أعلم»[١].



(١) زاد المعاد (٤/ ١٤٣-١٥١).

العسل

قال تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ [النحل: ٦٨-٦٩].

روى البخاري في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يُعْجِبُهُ الْحَلْوَاءُ، وَالْعَسَلُ[١].

وروى البخاري في صحيحه من حديث أبي سعيد رضي الله عنه أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال: « **اسْقِهِ عَسَلًا**»، ثم أتاه الثانية فقال: «**اسْقِهِ عَسَلًا**»، ثم أتاه الثالثة فقال: «**اسْقِهِ عَسَلًا**»، ثم أتاه فقال: قد فعلت، فقال: «**صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا**»، فسقاه فبرأ[٢].

«قال ابن القيم رحمه الله: والعسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها، محلل للرطوبات أكلاً وطلاء، نافع للمشايخ وأصحاب البلغم، ومن كان مزاجه

(١) برقم ٥٦٨٢، وأخرجه مسلم مطولًا برقم ١٤٧٤.
(٢) برقم ٥٦٨٤.

بـاردًا رطبًا، وهـو مغذ ملين للطبيعة، حـافظ لقوى المعاجين، ولما استودع فيه، مذهب لكيفيات الأدوية الكريهة، منق للكبد والصدر، مدر للبول، موافق السعال الكائن عن البلغم، وإذا شُرب حارًّا بدهن الورد نفع من نهش الهوام وشرب الأفيون، وإن شُرب وحده ممزوجًا بماء نفع من عضة الكَلْب الكَلِب، وأكل الفُطُرِ(١) القتال، وإذا جعل فيه اللحم الطري، حفظ طراوته ثلاثة أشهر، وكذلك إن جعل فيه القثاء، والخيار، والقرع، والباذنجان، ويحفظ كثيرًا من الفاكهة ستة أشهر، ويحفظ جثة الموتى، ويُسمى الحافظ الأمين، وإذا لطخ به البدن المقمل والشعر، قتل قمله وصئبانه، وطوَّل الشعر، وحسنه، ونعمه، وإن اكحتل به جلا ظلمة البصر، وإن استن به بيض الأسنان وصقلها، وحفظ صحتها، وصحة اللثة، ويفتح أفواه العروق، ويُدر الطمث، ولعقُه على الريق يذهب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويدفع الفضلات عنها، ويسخنها تسخينًا معتدلاً، ويفتح سُددها، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة، وهو أقل ضررًا لسُدد الكبد والطحال من كل حلو.

وهو مع هذا كله مأمون الغائلة، قليل المضار، مضر بالعرض للصفراويين، ودفعها بالخل ونحوه، فيعود حينئذ نافعًا له جدًّا.

---

(١) الفطر بضمتين: نوع من الكمأة قتال.

وهو غذاء مع الأغذية، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وحلو مع الحلوى، وطلاء مع الأطلية، ومُفرح مع المفرحات، فما خُلق لنا شيء في معناه أفضل منه، ولا مثله، ولا قريبًا منه، ولم يكن معول القدماء إلا عليه، وأكثر كتب القدماء لا ذكر فيها للسكر البتة، ولا يعرفونه، فإنه حديث العهد حدث قريبًا، وكان النبي ﷺ يشربه بالماء على الريق، وفي ذلك سر بديع في حفظ الصحة لا يُدركه إلا الفطن الفاضل، وسنذكر ذلك إن شاء اللَّه عند ذكر هديه في حفظ الصحة.

وفي أثر آخر: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن»[1]، فجمع بين الطب البشري والإلهي، وبين طب الأبدان وطب الأرواح، وبين الدواء الأرضي والدواء السمائي.

إذا عُرف هذا، فهذا الذي وصف له النبي ﷺ العسل، كان استطلاق بطنه عن تُخمة أصابته عن امتلاء، فأمره بشرب العسل لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المعدة والأمعاء، فإن العسل فيه جلاء، ودفع للفضول، وكان قد أصاب المعدة أخلاط لزجة، تمنع استقرار الغذاء فيها للزوجتها، فإن المعدة لها خمل كخمل القطيفة، فإذا علقت بها الأخلاط اللزجة، أفسدتها وأفسدت

---

(١) قال محققو الزاد: أخرجه ابن ماجه برقم ٣٤٥٢، وقال محققه الشيخ شعيب الأرناؤوط: والحاكم (٤/ ٢٠٠) من حديث أبي إسحاق، عن أبي الأحوص، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، وصححه ووافقه الذهبي، وهو كما قالا، إلا أن غير واحد من الثقات وقفه على ابن مسعود، وصحح وقفه عليه البيهقي في دلائل النبوة. انظر السلسلة الضعيفة رقم ١٥١٤.

الغذاء، فدواؤها بما يجلوها من تلك الأخلاط، والعسل جلاء، والعسل من أحسن ما عولج به هذا الداء، لا سيما إن مزج بالماء الحار.

وفي تكرار سقيه العسل معنى طبي بديع، وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية بحسب حال الداء، إن قصر عنه لم يزله بالكلية، وإن جاوزه أوهى القوى، فأحدث ضررًا آخر، فلما أمره أن يسقيه العسل، سقاه مقدارًا لا يفي بمقاومة الداء، ولا يبلغ الغرض، فلما أخبره علم أن الذي سقاه لا يبلغ مقدار الحاجة، فلما تكرر تردداه إلى النبي ﷺ أكد عليه المعاودة ليصل إلى المقدار المقاوم للداء، فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء، برأ بإذن اللَّه. واعتبار مقادير الأدوية وكيفياتها، ومقدار قوة المرض من أكبر قواعد الطب.

وفي قوله ﷺ: «**صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ**» إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء، وأن بقاء الداء ليس لقصور الدواء في نفسه، ولكن لكذب البطن، وكثرة المادة الفاسدة فيه، فأمره بتكرار الدواء لكثرة المادة.

وليس طبه ﷺ كطب الأطباء، فإن طب النبي ﷺ متيقن قطعي إلهي، صادر عن الوحي، ومشكاة النبوة، وكمال العقل، وطب غيره أكثره حدس وظنون، وتجارب، ولا ينكر عدم انتفاع

كثير من المرضى بطب النبوة، فإنه إنما ينتفع به من تلقاه بالقبول، واعتقاد الشفاء به، وكمال التلقي له بالإيمان والإذعان، فهذا القرآن الذي هو شفاء لما في الصدور – إن لم يتلق هذا التلقي – لم يحصل به شفاء الصدور من أدوائها، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسًا إلى رجسهم، ومرضًا إلى مرضهم، وأين يقع طب الأبدان منه، فطب النبوة لا يناسب إلا الأبدان الطيبة، كما أن شفاء القرآن لا يناسب إلا الأرواح الطيبة والقلوب الحية، فإعراض الناس عن طب النبوة كإعراضهم عن الاستشفاء بالقرآن الذي هو الشفاء النافع، وليس ذلك لقصور في الدواء، ولكن لخُبث الطبيعة، وفساد المحل، وعدم قبوله، واللَّه الموفق»[١].



(١) زاد المعاد (٤/ ٣١-٣٣).

القسط

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أنس ابن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الحِجَامَةُ، وَالقُسْطُ البَحْرِيُّ**»[١].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أم قيس بنت محصن رضي الله عنها، قالت: سمعت النبي ﷺ يقول: «**عَلَيْكُمْ بِهَذَا العُودِ الهِنْدِيِّ، فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ :يُسْتَعَطُ بِهِ مِنَ العُذْرَةِ، وَيُلَدُّ بِهِ مِنْ ذَاتِ الجَنْبِ**»[٢].

قال ابن القيم[٣] رحمه الله: «والقسط نوعان، أحدهما: الأبيض الذي يُقال له البحري، والآخر الهندي وهو أشدهما حرًّا، والأبيض ألينهما. ومنافعهما كثيرة جدًّا، وهما حاران يابسان في الثالثة، ينشفان البلغم، قاطعان للزكام، وإذا شُربا نفعا من ضعف

(١) صحيح البخاري برقم ٥٦٩٦، وصحيح مسلم برقم ١٥٧٧ واللفظ له.

(٢) صحيح البخاري برقم ٥٦٩٢، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٤.

(٣) وخلاصة ما كتبه شراح الحديث: أن نبات القسط الموصوف في السنة نبات يعيش في الهند وخاصة في كشمير وفي الصين، وتستعمل قشور جذوره التي قد تكون بيضاء أو سوداء، وكان التجار العرب يجلبونها إلى الجزيرة العربية عن طريق البحر، لذا سميت القسط البحري، كما كان يسمى بالقسط الهندي. (مقال للدكتور محمد الدقر على الشبكة العنكبوتية).

الكبد والمعدة ومن بردهما، ومن حمى الدور والربع، وقطعا وجع الجنب، ونفعا من السموم، وإذا طلي به الوجه معجونًا بالماء والعسل قلع الكلف، وقال جالينوس: ينفع من الكُزاز، ووجع الجنبين، ويقتل حب القرع. وقد خفي على جهال الأطباء نفعه من وجع ذات الجنب، فأنكروه، ولو ظفر هذا الجاهل بهذا النقل عن جالينوس لنزله منزلة النص، كيف وقد نص كثير من الأطباء المتقدمين على أن القسط يصلح للنوع البلغمي من ذات الجنب - ذكره الخطابي عن محمد بن الجهم.

وقد تقدم أن طب الأطباء بالنسبة إلى طب الأنبياء أقل من نسبة الطُرقية والعجائز إلى طب الأطباء، وأن بين ما يُلَقَّى بالوحي وبين ما يُلقى بالتجربة والقياس من الفرق أعظم مما بين القدم والفرق(١).

ولو أن هؤلاء الجهال وجدوا دواء منصوصًا عن بعض اليهود والنصارى والمشركين من الأطباء لتلقوه بالقبول والتسليم، ولم يتوقفوا على تجربته.

نعم نحن لا ننكر أن للعادة تأثيرًا في الانتفاع بالدواء وعدمه، فمن اعتاد دواء وغذاء كان أنفع له، وأوفق ممن لم يعتده، بل ربما لم ينتفع به من لم يعتده.

---

(١) يعني: فرق الرأس.

وكلام فضلاء الأطباء وإن كان مطلقًا، فهو بحسب الأمزجة والأزمنة والأماكن والعوائد، وإذا كان التقييد بذلك لا يقدح في كلامهم ومعارفهم، فكيف يقدح في كلام الصادق المصدوق، ولكن نفوس البشر مركبة على الجهل والظلم، إلا من أيده اللَّه بروح الإيمان، ونور بصيرته بنور الهدى»(١).

قال ابن حجر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وقد ذكر الأطباء من منافع القسط أنه يدر الطمث والبول، ويقتل ديدان الأمعاء ويدفع السم وحمى الربع والورد، ويسخن المعدة، ويحرك شهوة الجماع، ويذهب الكلف طلاء، فذكروا أكثر من سبعة، وأجاب بعض الشراح بأن السبعة علمت بالوحي، وما زاد عليها بالتجربة.

فاقتصر على ما هو بالوحي لتحققه، وقيل: ذكر ما يحتاج إليه دون غيره؛ لأنه لم يبعث بتفاصيل ذلك. قلت: ويحتمل أن تكون السبعة أصول صفة التداوي بها؛ لأنها إما طلاء، أو شرب، أو تكميد، أو تنطيل، أو تبخير، أو سعوط، أو لدود، فالطلاء يدخل في المراهم ويحلى بالزيت ويلطخ، وكذا التكبيد، والشرب يسحق ويجعل في عسل أو ماء أو غيرهما، وكذا التنطيل والسعوط يسحق في زيت ويقطر في الأنف، وكذا الدهن والتبخير واضح، وتحت كل واحدة من السبعة منافع

(١) زاد المعاد (٤/ ٣٢٤-٣٢٥).

لأدواء مختلفة، ولا يستغرب ذلك ممن أُوتي جوامع الكلم، وأما العذرة فهي بضم المهملة وسكون المعجمة، وجع في الحلق يعتري الصبيان غالبًا، وقيل: هي قرحة تخرج بين الأذن والحلق أو في الخرم الذي بين الأنف والحلق. قيل: سميت بذلك لأنها تخرج غالبًا عند طلوع العذرة، وهي خمسة كواكب تحت الشعرى العبور، ويقال لها أيضًا العذارى، وطلوعها يقع وسط الحر، وقد استشكل معالجتها بالقسط مع كونه حارًّا، والعذرة إنما تعرض في زمن الحر بالصبيان وأمزجتهم حارة، ولا سيما وقطر الحجاز حار، وأُجيب بأن مادة العذرة دم يغلب عليه البلغم، وفي القسط تخفيف للرطوبة، وقد يكون نفعه في هذا الدواء بالخاصية، وأيضًا فالأدوية الحارة قد تنفع في الأمراض الحارة بالعرض كثيرًا، بل وبالذات أيضًا، وقد ذكر ابن سينا في معالجة سقوط اللَّهاة القسط مع الشب اليماني وغيره، على أننا لو لم نجد شيئًا من التوجيهات لكان أمر المعجزة خارجًا عن القواعد الطبية»[1].



(١) فتح الباري (١٠/ ١٤٩).

الحبة السوداء

روى الإمام أحمد في مسنده والبخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم قال: «**عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ**» والسَّامُ الْمَوْتُ[1].

قال الخطابي: قوله: «**مِنْ كُلِّ دَاء**»، هو من العام الذي يراد به الخاص؛ لأنه ليس في طبع شيء من النبات ما يجمع جميع الأمور التي تقابل الطبائع في معالجة الأدواء بمقابلها، وإنما المراد أنها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة، وقال أبو بكر بن العربي: العسل عند الأطباء أقرب إلى أن يكون دواء من كل داء من الحبة السوداء، ومع ذلك فإن من الأمراض ما لو شرب صاحبه العسل لتأذى به، فإن كان المراد بقوله في العسل ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ الأكثر الأغلب، فحمل الحبة السوداء على ذلك أولى.

وقال غيره: كان النبي صلى الله عليه وسلم يصف الدواء بحسب ما يشاهده من حال المريض، فلعل قوله في الحبة السوداء وافق مرض من

(١) المسند (٢/ ٢٣٣) برقم ٧٢٨٧ واللفظ له، وصحيح البخاري برقم ٥٦٨٨، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٥.

مزاجه بارد، فيكون معنى قوله: شفاء من كل داء، أي من هذا الجنس الذي وقع القول فيه، والتخصيص بالحيثية كثير شائع.. والله أعلم.

وقال الشيخ أبو محمد بن أبي جمرة: «تكلم الناس في هذا الحديث وخصوا عمومه وردوه إلى قول أهل الطب والتجربة، ولا خفاء بغلط قائل ذلك لأنا إذا صدقنا أهل الطب – ومدار علمهم غالبًا إنما هو على التجربة التي بناؤها على ظن غالب – فتصديق من لا ينطق عن الهوى أولى بالقبول من كلامهم. أ.هـ

وقد تقدم توجيه حمله على عمومه بأن يكون المراد بذلك ما هو أعم من الإفراد والتركيب، ولا محذور في ذلك ولا خروج عن ظاهر الحديث. والله أعلم[١].أ.هـ

«كما أن لبعض الأدوية شروطًا لاستعمالها يجب أن تتحقق بالنسبة للمريض، كسلامة كبده أو كلاه أو قلبه أو معدته، وقد يرد مانع من الاستمرار في استعمال دواء معين، كحدوث حساسية، أو حدوث اختلاط، أو عراقيل مرضية توجب ذلك المنع، فمريضان بذات المرض قد تتخذ في كل منهما خطة علاجية مختلفة عن الأخرى»[٢].

(١) فتح الباري (١٠/ ١٤٥).
(٢) الصحة البدنية للإنسان بين تعاليم الإسلام وتوجيهات وأنظمة الصحة العالمية، د. السيد محمد محمد ص٥٧٥.

«**والحبة السوداء**: هي الشُّونيز في لغة الفرس، وهي الكمون الأسود، وتسمى الكمون الهندي، قال الحربي عن الحسن: إنها الخردل، وحكى الهروي: أنها الحبة الخضراء ثمرة البطم، وكلاهما وهم، والصواب: أنها الشُّونيز.

وهي كثيرة المنافع جدًّا.

وقوله: شفاء من كل داء، مثل قوله تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾ [الأحقاف:٢٥]. أي: كل شيء يقبل التدمير ونظائره، وهي نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل في الأمراض الحارة اليابسة بالعَرَض، فتوصل قوى الأدوية الباردة الرطبة إليها بسرعة تنفيذها إذا أخذ يسيرها.

وقد نص صاحب القانون وغيره على الزعفران في قرص الكافور لسرعة تنفيذه وإيصاله قوته، وله نظائر يعرفها حذاق الصناعة، ولا تستبعد منفعة الحار في أمراض حارة بالخاصية، فإنك تجد ذلك في أدوية كثيرة، منها: الانزروت وما يُركب معه من أدوية الرمد، كالسكر وغيره من المفردات الحارة، والرمد ورم حار باتفاق الأطباء، وكذلك نفع الكبريت الحار جدًّا من الجرب.

والشونيز حار يابس في الثالثة، مذهب للنفخ، مخرج لحب القرع، نافع من البرص وحمى الربع[1]: والبلغمية مفتح للسدد،

(١) حمى الربع: هي التي تنوب كل رابع يوم.

ومحلل للرياح، مجفف لبلَّة المعدة ورطوبتها، وإن دُق وعجن بالعسل، وشُرب بالماء الحار، أذاب الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة، ويُدر البول والحيض واللبن إذا أُديم شُربه أيامًا، وإن سخن بالخل، وطلي على البطن، قتل حب القرع، فإن عجن بماء الحنظل الرطب، أو المطبوخ، كان فعله في إخراج الدود أقوى، ويجلو ويقطع، ويحلل، ويشفي من الزكام البارد إذا دق وصُيِّر في خرقة، واشتم دائمًا، أذهبه.

ودهنه نافع لداء الحية، ومن الثآليل والخيلان(١)، وإذا شُرب منه مثقال بماء، نفع من البهر وضيق النفس، والضماد به ينفع من الصداع البارد، وإذا نُقِعَ منه سبع حبات عددًا في لبن امرأة، وسُعِط به صاحب اليَرقَان، نفعه نفعًا بليغًا.

وإذا طُبخ بخل، وتُمضمض به، نفع من وجع الأسنان عن برد، وإذا اُستعِطَ به مسحوقًا نفع من ابتداء الماء العارض في العين، وإن ضُمِّد به مع الخل، قلع البُثُور والجرب المتقرح، وحلل الأورام البلغمية المزمنة، والأورام الصلبة، وينفع من اللقوة إذا تُسعِّط بدهنه، وإذا شُرب منه مقدار نصف مثقال إلى مثقال، نفع من لسع الرُّتيلاء(٢)، وإن سحق ناعمًا وخُلط بدهن

(١) الخيلان: جمع خال، وهو شامة في البدن، أي بثرة سوداء ينبت حولها الشعر غالبًا ويغلب على شامة الخد.

(٢) الرتيلاء: أنواع من الهوام كالذباب والعنكبوت، والجمع: رتيلاوات.

الحبة الخضراء، وقُطِر منه في الأذن ثلاث قطرات، نفع من البرد العارض فيها والريح والسُّدد.

وإن قُلي، ثم دق ناعمًا، ثم نُقع في زيت، وقطر في الأنف ثلاث قطرات أو أربع، نفع من الزكام العارض معه عطاس كثير.

وإذا أُحرق وخُلِط بشمع مذاب بدهن السَّوسن، أو دُهن الحناء، وطُلي به القروح الخارجية من الساقين بعد غسلها بالخل، نفعها وأزال القروح.

وإذا سُحق بخل، وطلي به البرص والبهق الأسود، والحزاز[١] الغليظ، نفعها وأبرأها.

وإذا سُحق ناعمًا، واستف منه كل يوم درهمين بماء بارد من عضه كَلْبٌ كَلِبٌ قبل أن يفرغ من الماء، نفعه نفعًا بليغًا، وأمن على نفسه من الهلاك، وإذا استعط بدهنه، نفع من الفالج والكُزاز[٢]، وقطع موادهما، وإذا دخن به، طرد الهوام.

وإذا أذيب الأنزروت بماء، ولُطخ على داخل الحلقة، ثم ذُرَّ عليها الشونيز، كان من الذرورات الجيدة العجيبة النفع من البواسير، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا، والشربة منه درهمان، وزعم

(١) الحزاز: بفتح الحاء: داء يظهر في الجسد فيتقشر ويتسع، وهو أيضًا القشرة التي تتساقط من الرأس كالنخالة.

(٢) الكزاز: كغُراب ورمان: داء من شدة البرد، أو الرعدة منها.

قوم أن الإكثار منه قاتل»[١].

تنبيه:

ذكر بعض الأطباء أنه بعد تحليل الحبة السوداء وجد بها زيوت ومواد تقوي جهاز المناعة، فإذا ثبت ما ذكر كان ذلك تأييدًا لمن قال بعموم الحديث بالشفاء من كل داء، ويكون هذا جوابًا على الإشكالات المتقدم ذكرها. واللَّه أعلم



(١) زاد المعاد (٤/ ٢٧٣-٢٧٥).

التلبينة

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث عائشة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ: أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلاَّ أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ، فَطُبِخَتْ ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ، فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، يَقُولُ: «**التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ**»[1].

وروى البخاري في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبينة وتقول: هُوَ الْبَغِيضُ النَّافِعُ[2].

«والتلبين: هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، قال الهروي: سميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها، وهذا الغذاء هو النافع للعليل، وهو الرقيق النضيج لا الغليظ النيِّئ، وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة، فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحًا،

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٤١٧، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٦ واللفظ له.

(٢) برقم ٥٦٩٠ موقوفًا عليها.

والتلبينة تطبخ منه مطحونًا، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن، وقد تقدم أن للعادات تأثيرًا في الانتفاع بالأدوية والأغذية، وكانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحونًا لا صحاحًا، وهو أكثر تغذية، وأقوى فعلاً، وأعظم جلاء، وإنما اتخذه أطباء المدن منه صحاحًا ليكون أرق وألطف، فلا يثقل على طبيعة المريض، وهذا بحسب طبائع أهل المدن ورخاوتها، وثقل ماء الشعير المطحون عليها. والمقصود: أن ماء الشعير مطبوخًا صحاحًا ينفذ سريعًا، ويجلو جلاء ظاهرًا، ويغذي غذاءً لطيفًا، وإذا شرب حارًّا كان جلاؤه أقوى، ونفوذه أسرع، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر، وتلميسه لسطوح المعدة أوفق.

وقوله ﷺ فيها: «**مجمة لفؤاد المريض**» يروى بوجهين: بفتح الميم والجيم، وبضم الميم، وكسر الجيم، والأول أشهر، ومعناه: أنها مريحة له، أي تريحه وتسكنه من الإجمام، وهو الراحة. وقوله: «**تذهب ببعض الحزن**» هذا – واللَّه أعلم – لأن الغم والحزن يبردان المزاج، ويضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوي الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها، فتزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن.

وقد يقال – وهو أقرب – إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح

بالخاصية. والله أعلم.

وقد يقال: إن قُوى الحزين تضعف باستيلاء اليُبس على أعضائه، وعلى معدته خاصة لتقليل الغذاء، وهذا الحساء يرطبها، ويقويها، ويغذيها، ويفعل مثل ذلك بفؤاد المريض، لكن المريض كثيرًا ما يجتمع في معدته خطل مراري، أو بلغمي، أو صديدي، وهذا الحساء يجلو ذلك عن المعدة ويسروه، ويَحْدرُه، ويُميعُه، ويُعدِّل كيفيته، ويكسر سَوْرَته، فيُريحها ولا سيما لمن عادتُه الاغتذاءُ بخبز الشعير، وهي عادة أهل المدينة إذ ذاك، وكان هو غالب قوتهم، وكانت الحنطة عزيزة عندهم. والله أعلم[١]. أهـ



(١) زاد المعاد لابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ (٤/ ١٧٣-١٧٥) باختصار.

الحجامة

روى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «**الشِّفَاءُ فِي ثَلاَثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيَّةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ**»(١).

قوله ﷺ: «**وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ**» وردت في الحجامة أحاديث، من ذلك ما رواه البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: أنه سُئل عن كسب الحجام؟ فقال: احْتَجَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حَجَمَهُ أَبُو طَيْبَةَ، فَأَمَرَ لَهُ بِصَاعَيْنِ مِنْ طَعَامٍ وَكَلَّمَ أَهْلَهُ، فَوَضَعُوا عَنْهُ مِنْ خَرَاجِهِ، وَقَالَ: «**إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ** - أَوْ **هُوَ مِنْ أَمْثَلِ دَوَائِكُمْ**»(٢).

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث ابن عباس رضي الله عنهما عَنِ النَّبِي ﷺ: احْتَجَمَ وَأَعْطَى الْحَجَّامَ أُجْرَةً(٣).

«وأما منافع الحجامة، فإنها تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفضل، والحجامة تستخرج الدم

---

(١) برقم ٥٦٨٠
(٢) صحيح البخاري برقم ٢١٠٢، وصحيح مسلم برقم ١٥٧٧ واللفظ له.
(٣) صحيح البخاري برقم ٥٦٩١، وصحيح مسلم برقم ١٢٠٢.

من نواحي الجلد.

والتحقيق في أمرها وأمر الفصد، أنهما يختلفان باختلاف الزمان والمكان والأسنان والأمزجة، فالبلاد الحارة والأزمنة الحارة، والأمزجة الحارة التي دم أصحابها في غاية النضج، الحجامة فيها أنفع من الفصد بكثير، فإن الدم ينضج ويرق ويخرج إلى سطح الجسد الداخل، فتخرج الحجامة ما لا يخرجه الفصد؛ ولذلك كانت أنفع للصبيان من الفصد، ولمن لا يقوى على الفصد، وقد نص الفقهاء على أن البلاد الحارة الحجامة فيها أنفع وأفضل من الفصد، وتستحب في وسط الشهر وبعد وسطه، وبالجملة في الربع الثالث من أرباع الشهر؛ لأن الدم في أول الشهر لم يكن بعد قد هاج وتبيغ، وفي آخره يكون قد سكن، وأما في وسطه وبعيده فيكون في نهاية التزيد.

وقوله ﷺ: «**خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ**»(١): إشارة إلى أهل الحجاز، والبلاد الحارة، لأن دماءهم رقيقة، وهي أميل إلى ظاهر أبدانهم لجذب الحرارة الخارجة لها إلى سطح الجسد، واجتماعها في نواحي الجلد، ولأن مسام أبدانهم واسعة، وقواهم متخلخلة، ففي الفصد لهم خطر، والحجامة تفرق اتصالي إرادي يتبعه استفراغ كُلي من العروق، وخاصة العروق التي لا تُفصد

---

(١) جزء من حديث رواه الإمام أحمد (١٩/ ١٠٢) برقم (١٢٠٤٦)، وقال محققوه: إسناده صحيح على شرط الشيخين.

كثيرًا، ولفصد كل واحد منها نفع خاص، ففصد الباسليق[١]: ينفع من حرارة الكبد والطحال والأورام الكائنة فيهما من الدم وينفع من أورام الرئة، وينفع من الشوصة[٢] وذات الجنب وجميع الأمراض الدموية العارضة من أسفل الركبة إلى الورك.

وفصد الأكحل[٣]: ينفع من الامتلاء العارض في جميع البدن إذا كان دمويًّا، وكذلك إذا كان الدم قد فسد في جميع البدن.

وفصد القيفال[٤]: ينفع من العلل العارضة في الرأس والرقبة من كثرة الدم أو فساده.

وفصد الودجين: ينفع من وجع الطحال، والربو، والبهر، ووجع الجبين.

والحجامة على الكاهل[٥]: تنفع من وجع المنكب والحلق.

والحجامة على الأخدعين: تنفع من أمراض الرأس، وأجزائه، كالوجه، والأسنان، والأذنين، والعينين، والأنف، والحلق إذا كان حدوث ذلك عن كثرة الدم أو فساده، أو عنهما جميعًا. قال أنس رضي الله عنه: كان رسول اللَّه ﷺ يحتجم في

---

(١) الباسليق: هو وريد في الإباض يمتد في العضد على أنسية العضلة ذات الرأسين.
(٢) الشوصة: وجع في البطن بسبب ريح تأخذ الإنسان تجول مرة هنا ومرة هناك.
(٣) الأكحل: وريد في وسط الذراع يفصد أو يُحْقن، وهو عرق الحياة، وسمي نهر البدن.
(٤) القيفال: عرق في الذراع.
(٥) الكاهل: ما بين الكتفين، وهو مقدم الظهر.

الأخدعين[١] والكاهل»[٢][٣].

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: احْتَجَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَعْطَى الْحَجَّامَ أَجْرَهُ، وَلَوْ كَانَ حَرَامًا لَمْ يُعْطِهِ، وَكَانَ يَحْتَجِمُ فِي الأَخْدَعَيْنِ، وَبَيْنَ الْكَتِفَيْنِ، وَكَانَ يَحْجُمُهُ عَبْدٌ لِبَنِي بَيَاضَةَ، وَكَانَ يُؤْخَذُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ مُدٌّ وَنِصْفٌ، فَشَفَعَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ إِلَى أَهْلِهِ، فَجُعِلَ مُدًّا[٤].

وروى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: احْتَجَمَ النَّبِي ﷺ فِي رَأْسِه وَهُوَ مُحْرِمٌ، مِنْ وَجَعٍ كَانَ بِهِ، بِمَاءٍ يُقَالُ له: لَحْيُ جَمَلٍ[٥].

وروى أبو داود في سننه من حديث جابر رضي الله عنه أَنَّ النَّبِي ﷺ احْتَجَمَ عَلَى وركِهِ مِنْ وَثْءٍ كَانَ بِهِ[٦].

وقد وردت أحاديث في تحديد الأوقات التي تستعمل فيها الحجامة:

---

(١) الأخدعان: عرقان في جانبي العنق يحتجم منه.

(٢) أخرجه الترمذي في سننه برقم٢٠٥٢؛ وصححه الشيخ الألباني رحمه الله كما في صحيح سنن الترمذي (٢/ ٢٠٤) برقم ١٦٧١.

(٣) زاد المعاد (٤/ ٤٩-٥١) باختصار وتصرف.

(٤) (٥/ ١٢٧) برقم ٢٩٧٩، وقال محققوه: حديث صحيح.

(٥) صحيح البخاري برقم ٥٧٠٠، وصحيح مسلم برقم ١٢٠٣.

(٦) سنن أبي داود برقم ٣٨٦٣، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح سنن أبي داود (٢/ ٧٣٢) برقم ٣٢٧٢. والوثء: وجع يصيب العضو من غير كسر، وثئت اليد والرجل، أي أصابها وجع دون الكسر، فهو موثوءة.

ففي سنن أبي داود من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**مَنِ احْتَجَمَ لِسَبْعَ عَشْرَةَ، وَتِسْعَ عَشْرَةَ، وَإِحْدَى وَعِشْرِينَ، كَانَ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ**»(١).

قال ابن حجر رحمه الله في فتح الباري معلقًا على حديث: «احْتَجَمَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم وَهُوَ صَائِمٌ»(٢).

«وورد في الأوقات اللائقة بالحجامة أحاديث ليس فيها شيء على شرطه - يعني البخاري- فكأنه أشار إلى أنها تصنع عند الاحتياج، ولا تقيد بوقت دون وقت؛ لأنه ذكر الاحتجام ليلاً، وذكر حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وهو صائم، وهو يقتضي كون ذلك وقع منه نهارًا، وعند الأطباء أن أنفع الحجامة ما يقع في الساعة الثانية أو الثالثة، وأن لا يقع عقب استفراغ عن جماع أو حمام أو غيرهما، ولا عقب شبع ولا جوع.

ثم ذكر بعض الأحاديث الواردة في تحديد الأيام التي يستعمل فيها الحجامة، منها حديث ابن عمر رضي الله عنهما عند ابن ماجه رفعه أثناء حديثه، وفيه: «... **فاحْتَجِمُوا عَلَى بَرَكَةِ اللَّهِ يَوْمَ الْخَمِيسِ، وَاجْتَنِبُوا الْحِجَامَةَ يَوْمَ الأَرْبِعَاءِ وَالْجُمُعَةِ وَالسَّبْتِ وَيَوْمَ الأَحَدِ تَحَرِّيًا، وَاحْتَجِمُوا يَوْمَ الاثْنَيْنِ وَالثُّلاثَاءِ**»(٣). أخرجه

(١) برقم ٣٨٦١، وحسنه الألباني رحمه الله كما في السلسلة الصحيحة (٢/ ٢١٩١) برقم ٦٢٢.
(٢) صحيح البخاري برقم ١٩٣٩.
(٣) برقم ٣٤٨٧.

من طريقين ضعيفين، وله طريق ثالثة ضعيفة أيضًا عند الدارقطني في «الأفراد»، وأخرجه بسند جيد عند ابن عمر موقوفًا، ونقل الخلال عن أحمد أنه كره الحجامة في الأيام المذكورة، وإن كان الحديث لم يثبت، وحكى أن رجلاً احتجم يوم الأربعاء فأصابه برص لكونه تهاون بالحديث.

وأخرج أبو داود من حديث أبي بكرة رضي الله عنه أنه كان ينهى أهله عن الحجامة يوم الثلاثاء، ويزعم عن رسول اللّه ﷺ: «**أَنَّ يَوْمَ الثُّلاثَاءِ يَوْمُ الدَّمِ، وَفِيهِ سَاعَةٌ لا يَرْقَأُ**»[(١)].

ثم قال: ولكون هذه الأحاديث لم يصح منها شيء، قال حنبل بن إسحاق: كان أحمد يحتجم في أي وقت هاج به الدم، وأي ساعة كانت، وقد اتفق الأطباء على أن الحجامة في النصف الثاني من الشهر ثم في الربع الثالث من أرباعه أنفع من الحجامة في أوله وآخره.

قال الموفق البغدادي: «وذلك أن الأخلاط في أول الشهر تهيج وفي آخره تسكن، فأولى ما يكون الاستفراغ في أثنائه»[(٢)]. أ.هـ

وقال ابن القيم رحمه الله: «واختيار هذه الأوقات للحجامة

---

(١) برقم ٣٨٦٢.

(٢) فتح الباري (١٠/ ١٤٩-١٥٠).

فيما إذا كانت على سبيل الاحتياط، والتحرز من الأذى، وحفظًا للصحة، وأما في مداواة الأمراض فحيثما وجد الاحتياج إليها وجب استعمالها»[١].



(١) زاد المعاد (٤/ ٥٥).

الكي

فقد ثبت في صحيح مسلم من حديث جابر بن عبد اللَّه رضي الله عنهما قال: بَعَثَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَى أُبَيِّ بْنِ كَعْبٍ طَبِيبًا فَقَطَعَ مِنْهُ عِرْقًا ثُمَّ كَوَاهُ عَلَيْهِ[١].

وعن جابر رضي الله عنه قال: رمي سعد بن معاذ في أكحله – قال – فحسمه النبي ﷺ بيده بمشقص ثم ورمت، فحسمه الثانية[٢]، والحسم الكي.

قال الخطابي: إنما كوى سعدًا ليرقأ الدم من جرحه، وخاف عليه أن ينزف فيهلك، والكي مستعمل في هذا الباب، كما يُكوى من تُقطع يده أو رجله.

وأما النهي عن الكي، فهو أن يكتوي طلبًا للشفاء، وكانوا يعتقدون أنه متى لم يكتو هلك، فنهاهم عنه لأجل هذه النية.

وقيل: إنما نهى عنه عمران بن حصين خاصة؛ لأنه كان به ناصور، وكان موضعه خطرًا، فنهاه عن كيه، فيُشبه أن يكون النهي

(١) برقم ٢٢٠٧.
(٢) صحيح مسلم برقم ٢٢٠٨.

منصرفًا إلى الموضع المخوف منه. والله أعلم.

وقال ابن قتيبة: الكي جنسان: كي الصحيح لئلا يعتل، فهذا الذي قيل فيه: لم يتوكل من اكتوى؛ لأنه يريد أن يدفع القدر عن نفسه. والثاني: كي الجرح إذا نغل، والعضو إذا قطع، ففي هذا الشفاء. وأما إذا كان الكي للتداوي الذي يجوز أن ينجع، ويجوز أن لا ينجع، فإنه إلى الكراهة أقرب. انتهى.

وثبت في الصحيحين في حديث السبعين ألفًا الذين يدخلون الجنة بغير حساب أنهم الذين «**لاَ يَسْتَرْقُونَ، وَلاَ يَكْتَوُونَ، وَلاَ يَتَطَيَّرُونَ، وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ**»[١].

فقد تضمنت أحاديث الكي أربعة أنواع، أحدها: فعله؛ والثاني: عدم محبته له؛ والثالث: الثناء على من تركه؛ والرابع: النهي عنه، ولا تعارض بينها بحمد الله تعالى. فإن فعله يدل على جوازه، وعدم محبته له لا يدل على المنع منه، وأما الثناء على تاركه، فيدل على أن تركه أولى وأفضل، وأما النهي عنه، فعلى سبيل الاختيار والكراهة، أو عن النوع الذي لا يحتاج إليه، بل يفعل خوفًا من حدوث الداء. والله أعلم»[٢].



(١) صحيح البخاري برقم ٥٧٠٥، ومسلم برقم ٢٢٠ وليس فيه موضع الشاهد: ولا يكتوون.
(٢) زاد المعاد (٤/ ٥٨-٦٠) باختصار.

ماء زمزم

روى ابن ماجه في سننه من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ**»(١).

وقال ﷺ: «**إِنَّهَا طَعَامُ طُعْمٍ**»(٢)، وفي رواية: «**وَشِفَاءُ سُقْمٍ**»(٣).

قال ابن القيم رحمه الله: وقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أمورًا عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض، فبرئت بإذن اللَّه، وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريبًا من نصف الشهر أو أكثر، ولا يجد جوعًا، ويطوف مع الناس كأحدهم، وأخبرني أنه ربما بقي عليه أربعين يومًا، وكان له قوة يجامع بها أهله، ويصوم ويطوف مرارًا (٤).

وكان ابن عباس رضي الله عنهما إذا شرب ماء زمزم قال: اللَّهم إني أسألك علمًا نافعًا، ورزقًا واسعًا، وشفاء من كل داء(٥).

---

(١) برقم ٣٠٦٢، وحسنه ابن القيم في زاد المعاد (٤/ ٣٦٠-٣٦١).
(٢) صحيح البخاري برقم ٣٨٦١، وصحيح مسلم برقم ٢٤٧٤.
(٣) مسند البزار ٣٩٢٩، وحسنه الشيخ عبدالعزيز بن باز رحمه الله كما في مجموع الفتاوى (٢٥/ ٢٧٩).
(٤) زاد المعاد (٤/ ٣٦١).
(٥) مصنف عبدالرزاق (٥/ ١١٣) برقم ٩١١٢.

زيت الزيتون

قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ ۝٢٠﴾ [المؤمنون: ٢٠].

وهذه الشجرة هي شجرة الزيتون التي أقسم اللَّه بها في كتابه فقال: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢﴾. وزيتها هو الذي ضرب اللَّه به المثل فقال: ﴿۞ اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝٣٥﴾ [النور: ٣٥]، ولهذه الشجرة المباركة من الفوائد ما لا يحصى كثرة.

روى الترمذي في سننه من حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ**»(١).

---

(١) برقم ١٨٥١، وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة (٢/ ٧٢٤) برقم ٣٧٩.

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: الزيت حار رطب في الأولى ، وغلط من قال: يابس، والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن الفج فيه برودة ويبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلًا، وما استخرج منه بالماء ، فهو أقل حرارة، وألطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه ملينة للبشرة، وتبطئ الشيب.

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ، ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة، والنملة، والقروح الوسخة، والشرى، ويمنع العرق، وينفع من الداحس[1].



(١) زاد المعاد (٤/ ٤٦٥).

أبوال الإبل وألبانها

روى البخاري ومسلم من حديث أنس رضي الله عنه قال: قَدمَ أُنَاسٌ مِنْ عُكْلٍ أَوْ عُرَيْنَةَ فَاجْتَوَوُا الْمَدِينَةَ، فَأَمَرَهُمُ النَّبِيُّ ﷺ بِلِقَاحٍ وَأَنْ يَشْرَبُوا مِنْ أَبْوَالِهَا وَأَلْبَانِهَا. فَانْطَلَقُوا، فَلَمَّا صَحُّوا قَتَلُوا رَاعِيَ النَّبِيِّ ﷺ وَاسْتَاقُوا النَّعَمَ، فَجَاءَ الْخَبَرُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ، فَبَعثَ فِي آثَارِهِمْ فَلَمَّا ارْتَفَعَ النَّهَارُ جِيءَ بِهِمْ، فَأَمَرَ فَقَطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجُلَهُمْ وَسُمِرَت أَعْيُنُهُمْ وَأُلْقُوا فِي الْحَرَّةِ، يَسْتَسْقُونَ فَلاَ يُسْقَوْنَ[(١)].

وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «**إِنَّ فِي أَبْوَالِ الْإِبِلِ وَأَلْبَانِهَا شِفَاءً لِلذَّرِبَةِ**[(٢)] **بُطُونُهُمْ**»[(٣)].

قال ابن القيم رحمه الله: قال صاحب القانون: «واعلم أن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق، ولما فيه من خاصية... وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنسانًا أقام عليه بدل الماء

---

(١) صحيح البخاري برقم ٢٣٣، وصحيح مسلم برقم ١٦٧١.

(٢) الذربة: فساد المعدة كذا في الفتح (١٠/ ١٤٣).

(٣) (٤/ ٤١٦) برقم ٢٦٧٧، وقال محققوه: حسن لغيره.

والطعام شُفي به، وقد جُرب ذلك في قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك، فعُوفوا»(١)(٢).

واعلم أنه لا يتم الانتفاع بألبان الإبل وأبوالها إلا بأن تكون في البادية مطلقة غير مشبوكة ترعى من أشجارها وأعشابها، كالطلح، والسمر والشيح والقيصوم وغيرها. وقد تناقل الناس قصصًا عن الاستشفاء بألبان الإبل وأبوالها من أمراض خطيرة كالسرطان والسكري وغيرها.



(١) القانون(٢/ ٥٤٤).
(٢) زاد المعاد (٤/ ٦٣).

الدواء بتمر عجوة المدينة للسحر وغيره

روى البخاري ومسلم من حديث عامر بن سعد عن أبيه رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «**مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ في ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلاَ سِحْرٌ**»(١). وفي رواية «**إلى الليل**»(٢).

وروى مسلم في صحيحه من حديث عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ**(٣) **شِفَاءً - أَوْ إِنَّهَا تِرْيَاقٌ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ**»(٤).

قال ابن حجر رحمه الله: والترياق بكسر المثناة وقد تضم وقد تبدل المثناة دالًا أو طاء بالإهمال فيهما، وهو داء مركب معروف يعالج به المسموم، فأطلق على العجوة اسم الترياق تشبيها لها به، وأما الغاية في قوله: «**إلى الليل**» فمفهومه أن السر الذي في العجوة من دفع ضرر السحر والسم يرتفع إذا دخل الليل في حق من تناوله أول النهار، ويستفاد منه إطلاق

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٧٦٩، وصحيح مسلم برقم ٢٠٤٧.

(٢) صحيح البخاري برقم ٥٧٦٨

(٣) العجوة نوع جيد من التمر، وفي هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها، وفضيلة التصبح بسبع تمرات منه، وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها، صحيح مسلم بشرح النووي (١٤/ ٢٣٢).

(٤) برقم ٢٠٤٨.

اليوم على ما بين طلوع الفجر أو الشمس إلى غروب الشمس، ولا يستلزم دخول الليل[١].

ومنها تمر البرني، فقد روى الإمام أحمد في مسنده من حديث شهاب بن عباد رضي الله عنه في قصة وفد عبدالقيس: أن النبي ﷺ أومأ إلى صبرة فقال: «**أَتُسَمُّونَ هَذَا البَرْنِيَّ؟**» قلنا: نعم، فقال رسول اللَّه ﷺ: «**أَمَا إِنَّهُ خَيْرُ تَمْرِكُمْ وَأَنْفَعُهُ لَكُمْ**»، قال: فرجعنا من وفادتنا تلك، فأكثرنا الغرز منه، وعظمت رغبتنا فيه حتى صار عظم نخلنا وتمرنا البرني[٢].

وفي رواية أخرى: «**إِنَّ أَرْضَكُمْ رُفِعَتْ لِي مُنْذُ قَعَدْتُمْ إِلَيَّ، فَنَظَرْتُ مِنْ أَدْنَاهَا إِلَى أَقْصَاهَا فَخَيْرُ تَمَرَاتِكُمُ الْبَرْنِيُّ، يُذْهِبُ الدَّاءَ، وَلَا دَاءَ فِيهِ**»[٣].

قال المناوي رحمه الله: «خير تمركم» وفي نسخة «تمراتكم البرني، يذهب الداء ولا داء فيه»، أي فهو خير من غيره من الأنواع، وإن كان التمر كله خيرًا.

قال ابن الأثير: وهو ضرب من التمر أكبر من الصيحاني يضرب إلى السواد، وهو مما غرسه النبي ﷺ بيده الشريفة

(١) فتح الباري (١٠/ ٢٣٩).
(٢) (٢٤/ ٣٢٩) برقم ١٥٥٥٩.
(٣) مستدرك الحاكم (٥/ ٢٨٧) برقم ٧٥٢٧، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله كما في السلسلة الصحيحة برقم ١٨٤٤، وحسن حديث وفد عبد القيس د. سعد الحميد في تعليقه على مختصر استدراك الحافظ الذهبي على مستدرك الحاكم (٦/ ٢٧٦٣) حديث رقم ٩٣٢.

بالمدينة.

قال: وأنواع تمر المدينة كثيرة استقصيناها فبلغت مائة وبضعة وثلاثين نوعًا، وزاد: «**وَلَا دَاءَ فِيهِ**»؛ لأن الشيء قد يكون نافعًا من وجه، ضارًّا من آخر»[١].

وقد قص اللَّه علينا قصة مريم عليها السلام، قال تعالى: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ٢٥ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗا﴾ [مريم: ٢٥-٢٦]. وذكر الأطباء أن الرطب - وعند عدمه التمر- من أنفع الأغذية للحامل، لا سيما قبل الولادة وبعدها.

قال الربيع بن خثيم: «ما للنفساء عندي خير من الرطب لهذه الآية، ولو علم اللَّه شيئًا هو أفضل من الرطب للنفساء لأطعمه مريم؛ ولذلك قالوا: التمر عادة للنفساء من ذلك الوقت، وكذلك التحنيك، وقيل: إذا عسر ولادها لم يكن لها خير من الرطب ولا للمريض خير من العسل»[٢].

من فوائد التمر:

«له دور مهم في الدعم التغذوي لنمو العضلات، ويُعد محتوى التمر من النيكوتينيك فيتامين B2 مفيدًا لعلاج

---

(١) فيض القدير للمناوي (٣/ ٤٨٤).

(٢) تفسير القرطبي رَحِمَهُ اللَّهُ (١٣/ ٤٣٧).

الاضطرابات المعوية، حيث إن تناول كمية كافية من التمور يُساعد الشخص على الحفاظ على مراقبة نمو الكائنات الحية الممرضة، وبذلك يفيد تناول التمر في تنشيط ظهور الجراثيم الصديقة أو المفيدة في الأمعاء، وهو يُزود الجسم المتعب بطاقة إضافية خلال نصف ساعة بعد تناوله.

وبما أن التمر يحتوي على البوتاسيوم، وعلى ٢٠ نوعًا مختلفًا من الأحماض الأمينية، فهو يُساعد على السيطرة على الإسهال، لأنه يُسهل عملية الهضم. وتُشير الأبحاث إلى أن تناول كمية مرتفعة من البوتاسيوم تصل إلى حوالي ٤٠٠ملغ يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية بنسبة ٤٠٪، كما أن تناول التمر عند الإفطار بعد الصيام يساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام؛ فعندما يمتص الجسم القيمة الغذائية للتمر، يختفي الشعور بالجوع. ويمكن الاستفادة من منافع التمر بتناوله كما هو، أو بشرب منقوعه بعد ٢٤ ساعة من النقع في الماء، أو بأكل التمر المهروس.

كما يُفيد تناول التمر المرأة الحامل في تسهيل الولادة؛ لأنه يقوي عضلات الرحم، مما يجعلها تتمدد بسلاسة عند الولادة، وليس تناول التمر شيئًا مهمًّا لتسهيل الولادة فقط، بل هو مهم للرضاعة الطبيعية بعد الولادة، حيث يزود حليب الأم بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة طفلها.

تأثير استهلاك التمر في أواخر شهر الحمل على المخاض والولادة:

أجريت دراسة استقصائية ما بين ١فبراير/ شباط ٢٠٠٧م إلى ٣١يناير/ كانون الثاني ٢٠٠٨م في جامعة الأردن للعلوم والتكنولوجيا لمعرفة أثر تناول التمر في أواخر أشهر الحمل على المخاض والولادة، قارنت هذه الدراسة ما بين ٦٩ امرأة تناولن ستَّ حباتٍ من التمر بشكل يومي قبل موعد ولادتهن المتوقع بأربعة أسابيع، و٤٥ امرأة لم يتناولن ذلك.

لوحظ من الدراسة أن النساء اللاتي تناولن التمر أظهرن توسع عنق الرحم لديهن أكثر من المجموعة الأخرى بنسبة مرة ونصف، كما كانت نسبة بقاء الأغشية الجنينية سليمة أكثر من المجموعة الثانية بنسبة مرة وثلث.

بلغت نسبة الولادة الطبيعية في المجموعة الأولى - أي من تناولن التمر- ٩٦٪ ، أما في المجموعة الثانية فقد بلغت ٧٩٪ ، وانخفض استخدام المجموعة الأولى للأوكسيتوسين المحرض للولادة إلى النصف تقريبًا.

كما أظهرت الدراسة أن مرحلة ما قبل الولادة كانت أقصر لدى مجموعة النساء الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية؛ فقد استغرقت المجموعة الأولى ٥١٠ دقيقة، والمجموعة الثانية ٩٠٦ دقيقة إلى النصف تقريبًا. وخلُصت الدراسة إلى أن

تناول التمور قبل الولادة بأربعة أسابيع يقلل بشكل كبير حاجة الحامل إلى عملية تحريض الولادة، كما يؤدي ذلك إلى ولادة أفضل»(١).



(١) المصدر: موسوعة الملك عبد الله بن عبدالعزيز رحمه الله الصحية.

ما أنزله الله في الأرض
من ترابها ومياهها، وأشجارها وثمارها.. وغير ذلك
مما خص الله بعلمه من شاء من عباده

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث عائشة رضي الله عنها: أن رسول اللَّه ﷺ كان إذا اشتكى الإنسان الشيء منه، أو كانت به قرحة أو جرح، قال النبي ﷺ بإصبعه هكذا - ووضع سفيان سبابته بالأرض، ثم رفعها-: «**بِاسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا، بِرِيْقَةِ بَعْضِنَا، يُشْفَى بِهِ سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا**»(١).

«هذا من العلاج السهل الميسر النافع المركب، وهي معالجة لطيفة تعالج بها القروح والجراحات الطرية، لا سيما عند عدم غيرها من الأدوية، إذ كانت موجودة بكل أرضٍ، وقد عُلم أن طبيعة التراب الخالص باردة يابسة مجففة لرطوبات القروح والجراحات، لا سيما في البلاد الحارة، وأصحاب الأمزجة الحارة، فإن القروح والجراحات يتبعها في أكثر الأمر سوء مزاج حار، فتجتمع حرارة البلد والمزاج والجراح، وطبيعة التراب الخالص باردة يابسة أشد من برودة جميع

(١) صحيح البخاري برقم ٥٧٤٥، وصحيح مسلم برقم ٢١٩٤واللفظ له.

الأدوية المفردة الباردة فتقابل برودة التراب حرارة المرض، لا سيما إن كان التراب قد غُسل وجُفف، ويتبعها أيضًا كثرة الرطوبات الردية والسَّيلان، والتراب مجفف لها، مزيل بشدة يبسه وتجفيفه للرطوبة الردية المانعة من برئها، ويحصل به مع ذلك تعديل مزاج العضو العليل، ومتى اعتدل مزاج العضو قويت قواه المدبرة، ودفعت عنه الألم بإذن اللَّه.

ومعنى الحديث: أنه يأخذ من ريق نفسه على إصبعه السبابة، ثم يضعها على التراب، فيعلق بها منه شيء، فيمسح به على الجرح، ويقول هذا الكلام، لما فيه من بركة ذكر اسم اللَّه، وتفويض الأمر إليه، والتوكل عليه، فينضم أحد العلاجين إلى الآخر، فيقوى التأثير.

وهل المراد بقوله: «تربة أرضنا» جميع الأرض، أو أرض المدينة خاصة؟ فيه قولان، ولا ريب أن من التربة ما يكون فيه خاصية، ينفع بخاصيته من أدواء كثيرة، ويشفي به أسقامًا رديئة.

قال جالينوس: رأيت بالإسكندرية مطحولين ومُستسقين، كثيرًا يستعملون طين مصر، ويطلون به على سوقهم وأفخاذهم وسواعدهم وظهورهم وأضلاعهم، فينتفعون به منفعة بينة، قال: وعلى هذا النحو فقد ينفع هذا الطلاء للأورام العفنة والمترهلة الرخوة. قال: وإني لأعرف قومًا ترهلت أبدانهم كلها من كثرة

استفراغ الدم من أسفل، انتفعوا بهذا الطين نفعًا بيِّنًا؛ وقومًا آخرين شفوا به أوجاعًا مزمنة كانت متمكنة في بعض الأعضاء تمكنًا شديدًا، فبرئت وذهبت أصلاً.

وقال صاحب الكتاب المسيحي(١): قوة الطين المجلوب من كنوس – وهي جزيرة المصطكي – قوة تجلو وتغسل، وتُنبت اللحم في القروح، وتختم القروح. انتهى.

وإذا كان هذا في هذه التُّربات، فما الظن بأطيب تربة على وجه الأرض وأبركها، وقد خالطت ريق رسول اللَّه ﷺ وقارنت رقيته باسم ربه وتفويض الأمر إليه! وقد تقدم أن قوى الرقية وتأثيرها بحسب الراقي وانفعال المرقي عن رقيته، وهذا أمرٌ لا ينكره طبيب فاضل عاقل مسلم، فإن انتفى أحد الأوصاف فليقل ما شاء»(٢).



(١) قال محققو الزاد: في كتاب الحموي: «وفي المسيح»، ولعل المؤلف رَحِمَهُ اللَّهُ غيَّره إلى ما ترى لكيلا يلتبس بالمسيح عليه السلام، وإلا لا وجود لكتاب يدعى «الكتاب المسيحي». ومن قبل لما ورد في كتاب الحموي «مسيح» – وهكذا يرد اسمه في الغالب مجردًا من لام التعريف – غيَّره ابن القيم إلى «المسيحي». وفي ث، ل: «كتاب المسبحي»، وهو تحريف. واسم «مسيح»: عيسى بن الحكم الدمشقي وله كناش كبير اشتهر به. واستفاض النقل منه في كتب الرازي وابن سينا وابن البيطار وغيرهم. قال صاحب «الطب النبوي» المنسوب إلى الذهبي ص١٦٤: «مسيح من فضلاء الأطباء وأعيانهم، له تصانيف في الطب». وانظر ما كتبت عنه من قبل في فصل علاج ذات الجنب. ومما يستطرف أن لفظ «المسيحي» تصحف في ن إلى «المسمى»، فكتب الناسخ في هامشها على طريقته في تقييد الفوائد: «قف على كلام صاحب كتاب قوة الطين»!

(٢) زاد المعاد (٤/ ٢٦٦-٢٦٨) بتصرف.

ألبان البقر

وفي السنن من حديث عبد اللَّه بن مسعود رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**عَلَيْكُمْ بِأَلْبَانِ الْبَقَرِ، فَإِنَّهَا تَرُمُّ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ، وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ**»(١).

واللبن هنا هو الحليب الذي يستخرج بالحلب من ضروع الأبقار، قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾﴾ [النحل: ٦٦]. ومن هذا الحليب يستخرج اللبن المخيض والزبد والسمن وغيرها، وقد بين ﷺ سبب الانتفاع بهذه الأنواع، وهو أن هذه الأبقار تأكل المراعي الطيبة من جميع الأشجار والأعشاب، وعليه فلا تتحقق هذه المنافع في حال كونها لا ترعى هذه الأشجار.



(١) قال محقق زاد المعاد (٤/ ٥٧٤): أخرجه النسائي في السنن الكبرى (٦٨٣٤، ٧٥٢٣) وأخرجه أيضًا الطيالسي ٣٦٦، والبزار ١٤٥٠، والطحاوي في شرح المعاني (٤/ ٣٢٦) وغيرهم، ويروى عن أبي موسى مرسلًا وموقوفًا، وصححه ابن حبان ٦٠٧٥ والحاكم (٤/ ١٩٧)، والأشبيلي في الأحكام الصغرى (٢/ ٧٩٨)، وهو في السلسلة الصحيحة (٤/ ٥٨٢-٥٨٣) برقم ١٩٤٣.

الماء

روى البخاري ومسلم من حديث عائشة رضي الله عنها أن رسول اللَّه ﷺ قال: «**إِنَّمَا الْحُمَّى- أَوْ شِدَّةُ الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ**»(١).

«الماء: مادة الحياة وسيّد الشراب، وأحد أركان العالم، بل ركنُه الأصلي، فإن السّموات خلقت من بخاره، والأرض من زبده، وقد جعل اللَّه تعالى منه كُلَّ شيء حي.

وهو بارد رطب، يقمع الحرارة، و يحفظ على البدن رطوباته، ويرد عليه بدلَ ما تحلَّل منه و يُرقِّق الغذاء ويُنفذه فى العروق.

وتعبر جودة الماء من عشرة طرق:

أحدها: من لونه بأن يكون صافيًا.

الثاني: من رائحته بأن لا تكون له رائحه البتة.

(١) صحيح البخاري برقم ٣٢٦٢، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٠.

الثالث: من طعمه بأن يكون عذب الطعم حلوه كماء النيل والفرات.

الرابع: من وزنه بأن يكون خفيفًا رقيق القوام .

الخامس: من مجراه بأن يكون طيب المجرى و المسلك.

السادس: من منبعه بأن يكون بعيد المنبع.

السابع: من بروزه للشمس و الريح بأن لا يكون مختفيًا تحت الارض فلا تتمكن الشمس و الريح من قصارته.

الثامن: من حركته بأن يكون سريع الجري و الحركة.

التاسع: من كثرته بأن يكون له كثره تدفع الفضلاتِ المخالطة له.

العاشر: من مصبه بأن يكون آخذًا من الشمال إلى الجنوب أو من المغرب إلى المشرق.

و اذا اعتبرت هذه الأوصاف لم تجدها بكمالها إلا في الأنهار الأربعة: النيل، والفرات، وسيحون، وجيحون.

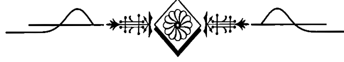
وفي صحيح مسلم: من حديث أبى هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول اللَّه ﷺ: «**سَيْحَانُ، وَجَيْحَانُ، وَالْفُرَاتُ، وَالنِّيلُ، كُلٌّ مِنْ أَنْهَارِ الْجَنَّةِ**»[١].

---

(١) مسلم (٢٨٣٩)، ولم يروه البخاري.

وتعتبر خفه الماء من عدة أوجه:

أحدها:سرعة قبوله للحر و البرد. قال ابقراط: الماء الذي يسخُن سريعًا، ويبرُد سريعًا أخف الماء. الثاني: بالميزان[١].



(١) زاد المعاد (٤/ ٣٨٨ - ٣٨٩) بتصرف.

السَّنَا

فقد روى ابن ماجه في سننه من حديث أَبي أُبي ابن أم حرام رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - وكان قد صلى مع رسول اللَّه ﷺ القبلتين، يقول: سمعت رسول اللَّه ﷺ يقول: «**عَلَيْكُمْ بِالسَّنَى وَالسَّنُّوتِ، فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ**»، قيل: يا رسول اللَّهِ! وَمَا السَّامُ؟ قال: «**الْمَوْتُ**»(١).

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: «السنا نبت حجازي أفضله المكي، وهو دواء شريف مأمون الغائلة، قريب من الاعتدال، حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوي جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس السوداوي، ومن الشقاق العارض في البدن، ومن القمل والصداع العتيق، والجرب، والبثور، والحكة، والصرع...

وأما السنوت(٢) ففيه ثمانية أقوال... الثامن: أنه العسل

---

(١) برقم ٣٤٥٧، وحسنه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في السلسلة الصحيحة برقم ١٧٩٨، وكذلك د/ سعد الحميد في تحقيقه لمختصر استدراك الحافظ الذهبي على مستدرك الحاكم ٦/ ٢٧٥٥.

(٢) يوجد في سراة بجيلة «بني مالك» وغيرها مما جاورها شجرة تسمى السنوت، وثمرها فيه شبه كبير من الشمر واليانسون، يستعملونه لآلام البطن أكلاً، وكذلك ورقها. وقد يكون هذا المقصود في الحديث لتخفيفه الآلام الناتجة عن استعمال السنا.

الذي يكون في زقاق السمن، حكاه عبداللطيف البغدادي. قال بعض الأطباء: وهذا أجدر بالمعنى وأقرب إلى الصواب، أي يخلط السناء مدقوقًا بالعسل المخالط للسمن، ثم يلعق فيكون أصلح من استعماله مفردًا لما في العسل والسمن من إصلاح السنا وإعانته له على الإسهال. أهـ[(١)]

وفي الطب الحديث تعتمد شركات الأدوية على السنا وتنتج كثيرًا من مستحضراته، وقد ذكروا له فوائد طبية كثيرة[(٢)].



(١) زاد المعاد (٤/ ١٠٣-١٠٤) بتصرف.
(٢) موقع الإسلام سؤال وجواب.

الكمأة

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث سعيد ابن زيد رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**الْكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ الَّذِي أَنْزَلَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ، وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ**»(١).

قال ابن القيم رحمه الله: «والكمأة تكون في الأرض من غير أن تزرع... وهي مما يوجد في الربيع، ويؤكل نيئًا ومطبوخًا، وتسميها العرب «نبات الرعد»؛ لأنها تكثر بكثرته، وتنفطر عنها الأرض، وهي من أطعمه أهل البوادي، وتكثر بأرض العرب. وأجودها ما كانت أرضها رملية قليلة الماء...

ثم قال رحمه الله: وقوله ﷺ في الكمأة: «**وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ**» فيه ثلاثة أقوال:

أحدها: أن ماءها يُخلط في الأدوية التي يعالج بها العين، لا أنه يستعمل وحده، ذكره أبو عبيد.

الثاني: أنه يُستعمل بحتًا بعد شيِّها واستقطار مائها؛ لأن

(١) صحيح البخاري برقم ٤٤٧٨، وصحيح مسلم برقم ٢٠٤٩.

النار تلطفه وتُنضجه، وتذيب فضلاته ورطوبته المُؤذية، وتبقي المنافع.

الثالث: أن المراد بمائها الماء الذي يحدث به من المطر، وهو أول قطر ينزل إلى الأرض، فتكون الإضافة إضافة اقترانٍ، لا إضافة جزء. ذكره ابن الجوزي، وهو أبعد الوجوه وأضعفها.

وقيل: إن استعمل ماؤها لتبريد ما في العين، فماؤها مجردًا شفاء. وإن كان لغير ذلك فمركبٌ مع غيره[١].

وقال الغافقي: ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عُجن به الإثمد واكتحل به، ويقوِّي أجفانها، ويزيد الروح الباصرة قوة وحِدَّة، ويدفع عنها نزول النوازل»[٢].



(١) قال محققو الزاد: نقله القاضي عياض في إكمال المعلم (٦/ ٥٣٥) عن بعض أهل المعرفة بالطب والحذق فيه.

(٢) زاد المعاد (٤/ ٥٣٤-٥٤٠) باختصار.

الملح

روى الطبراني في المعجم الصغير من حديث علي ﷺ أن النبي ﷺ قال: «**لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ لَا تَدَعُ مُصَلِّيًا، وَلَا غَيْرَهُ**»، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ وَمِلْحٍ وَجَعَلَ يَمْسَحُ عَلَيْهَا وَيَقْرَأُ بـ: ﴿قُلْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ ۝١﴾، و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝١﴾، و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١﴾[١].

قال ابن القيم رحمه الله: «فإن في الملح نفعًا لكثير من السموم، ولا سيما لدغة العقرب، قال صاحب «القانون»: يضمد به مع بذر الكتان للسع العقرب، وذكره غيره أيضًا.

وفي الملح من القوة الجاذبة المحللة ما يجذب السموم ويحللها، ولما كان في لسعها قوة نارية تحتاج إلى تبريد وجذب وإخراج جمع بين الماء والمبرد لنار اللسعة، والملح الذي فيه جذب وإخراج، وهذا أتم ما يكون من العلاج وأيسره وأسهله، وفيه تنبيه على أن علاج هذا الداء بالتبريد والجذب والإخراج.. والله أعلم»[٢].

---

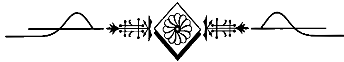
(١) المعجم الصغير ص١١٧، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة (٢/ ٨٠) برقم ٥٤٨.

(٢) زاد المعاد (٤/ ٢٥٩-٢٦٠).

الكباث

روى البخاري ومسلم من حديث جابر بن عبد اللَّه رضي الله عنهما قال: كنا مع رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم نجني الكباث، وإن رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم قال: «**عَلَيْكُمْ بِالأَسْوَدِ مِنْهُ، فَإِنَّهُ أَطْيَبُهُ**»، قَالُوا: أَكُنْتَ تَرْعَى الغَنَمَ؟ قَالَ: «**وَهَلْ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا وَقَدْ رَعَاهَا**»[١].

قال ابن القيم رحمه الله: «الكباث بفتح الكاف والباء الموحدة المخففة والثاء المثلثة، ثمر الأراك وهو بأرض الحجاز، وطبعه حار يابس، ومنافعه كمنافع الأراك: يقوي المعدة ويجيد الهضم ويجلو البلغم، وينفع من أوجاع الظهر وكثير من الأدواء، وقال ابن جلجل: إذا شرب طبيخه أدر البول ونقى المثانة»[٢].



(١) صحيح البخاري برقم ٣٤٠٦، وصحيح مسلم برقم ٢٠٥٠.
(٢) زاد المعاد (٤/ ٥٤٠-٥٤١).

الصبر

روى مسلم في صحيحه من حديث نبيه بن وهب قال: خرجنا مع أبان بن عثمان حتى إذا كنا بملل اشتكى عمر بن عبيد اللَّه عينيه، فلما كنا بالروحاء اشتد وجعه، فأرسل إلى أبان ابن عثمان يسأله، فأرسل إليه أن اضمدهما بالصبر، فإن عثمان حدث عن رسول اللَّه ﷺ في الرجل إذا اشتكى وهو محرم: ضَمَّدهما بالصبر[١].

«الصبر كثير المنافع، ولا سيما الهندي منه، ينقي الفضول الصفراوية التي في الدماغ وأعصاب البصر، وإذا طلي على الجبهة والصدغ بدهن الورد نفع من الصداع، وينفع من قروح الأنف والفم، ويسهل السوداء والماليخوليا. والصبر الفارسي يذكي العقل، ويمدُّ الفؤاد، وينقي الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة إذا شرب منه ملعقتان بماء، ويرد الشهوة الباطلة والفاسدة، وإذا شرب في البرد خيف أن يسهل دمًا»[٢].

---

(١) برقم ١٢٠٤.
(٢) زاد المعاد (٤/ ٤٩٣).

اللَّدُّ

روى البخاري ومسلم من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: لددنا النبي ﷺ في مرضه فقال: «**لاَ تُلِدُّونِي**»، فَقُلْنَا : كَرَاهِيَةُ المَرِيضِ لِلدَّوَاءِ ، فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ : «**لاَ يَبْقَى أَحَدٌ مِنْكُمْ إِلَّا لُدَّ، غَيْرَ العَبَّاسِ، فَإِنَّهُ لَمْ يَشْهَدْكُمْ**»[(١)].

«قال أبو عبيد: عن الأصمعي: اللدود ما يسقى به الإنسان في أحد شقي الفم، أخذ من لديدي الوادي وهما جانباه، وأما الوجور فهو في وسط الفم»[(٢)].

قال ابن القيم رحمه الله: «واللدود بالفتح: هو الدواء الذي يُلد به»[(٣)].



(١) صحيح البخاري برقم ٦٨٨٦، وصحيح مسلم برقم ٢٢١٣.
(٢) زاد المعاد (٤/ ١١٧).
(٣) زاد المعاد (٤/ ١١٧).

السَّعُوطُ

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وقد مدح النبي ﷺ التداوي بالسَّعوط فيما يُحتاج إليه فيه روى البخاري ومسلم من حديث ابن عباس رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمَا : أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ احْتَجَمَ، وَأَعْطَى الْحَجَّامَ أَجْرَهُ، واسْتَعَطَ(١).

والسعوط ما يصب في الأنف، وقد يكون بأدوية مفردة ومركبة تدق وتنخل وتُعجن وتجفف، ثم تحلُّ عند الحاجة، ويُسعط بها في أنف الإنسان وهو مستلق على ظهره، وبين كتفيه ما يرفعهما لينخفض رأسه فيتمكن السعوط من الوصول إلى دماغه، ويستخرج ما فيه من الداء بالعطاس»(٢).

روى الإمام أحمد في مسنده من حديث جابر رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ قال: دخل رسول اللَّه ﷺ على أم سلمة - قال ابن أبي غنية: دخل على عائشة - بصبي يسيل منخراه دمًا - قال أبو معاوية في حديثه: وعندها صبي يثعب منخراه دمًا - قال: فقال: «**مَا لِهَذَا؟**» قال: فقالوا: به العذرة، قال: فقال: «**عَلَامَ تُعَذِّبْنَ**

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٦٩١، وصحيح مسلم برقم ٢٢٠٨.
(٢) زاد المعاد (٤/ ١٣٣).

أَوْلَادَكُنَّ، إِنَّمَا يَكْفِي إِحْداكُنَّ أَنْ تَأْخُذَ قِسْطًا هِنْدِيًّا فَتَحُكَّهُ بِمَاءٍ سَبْعَ مَرَّاتٍ ثُمَّ تُوْجِرَهُ إِيَّاهُ - قال ابن أبي غنية: **ثُمَّ تُسْعِطَهُ إِيَاهُ**»، قال: ففعلوا، فبرأ [(١)].

قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «والقسط البحري المذكور في الحديث هو العود الهندي، وهو الأبيض منه، وهو حلو وفيه منافع عديدة، وكانوا يعالجون أولادهم بغمز اللَّهاة، وبالعلاق – وهو شيء يعلقونه على الصبيان – فنهاهم ﷺ عن ذلك وأرشدهم إلى ما هو أنفع للأطفال وأسهل عليهم»[(٢)].



(١) (٢٢/ ٢٨٢) برقم ١٤٣٨٥، وقال محققوه: إسناده قوي على شرط مسلم.
العذرة: وجع أو ورم يهيج في الحلق من الدم أيام الحر، وقال الجوهري: وتعالج المرأة العذرة عادة بفتل خرقة تدخلها في أنف الصبي وتطعن ذلك الموضع فينفجر منه دم أسود، وربما أقرحته. وذلك الطعن يسمى دغرًا وعذرًا، الآداب الشرعية لابن مفلح ص ٧٨٨.
تعذبن: من التعذيب والخطاب للنساء، وكانت إحداهن تغمز ذلك الموضع بالإصبع ليخرج منه دم أسود.
(٢) زاد المعاد (٤/ ١٣٣).

الحناء

روى ابن ماجه في سننه من حديث علي بن عبيد اللَّه عن جدته رضي الله عنها - وكانت تخدم النبي صلى الله عليه وسلم - قالت: ما كان يكون برسول اللَّه صلى الله عليه وسلم قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء[1].

قال المباركفوري رحمه الله: «والقرحة بفتح القاف ويضم جراحة من سيف وسكين ونحوه، ومنه قوله تعالى: ﴿إِن يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ﴾ [آل عمران:١٤٠]. وقد قرئ فيه بالوجهين والأكثر على الفتح. «ولا نكبة» بفتح النون جراحه من حجر أو شوك «أن أضع عليه الحناء» لأنه ببرودته يخفف حرارة الجراحة وألم الدم»[2].

«والحناء بارد في الأولى، يابس في الثانية، وقوة شجر الحناء وأغصانها مركبة من قوة محللة اكتسبتها من جوهر فيها مائي حار باعتدال، ومن قوة قابضة اكتسبتها من جوهر فيها أرضي بارد.

(١) سنن الترمذي برقم ٢٠٥٤، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح سنن الترمذي برقم ١٦٧٦.
(٢) تحفة الأحوذي (٦/ ٢٠٥).

ومن منافعه: أنه محلل نافع من حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به، وينفع إذا مُضغ من قروح الفم والسُّلاق[١] العارض فيه، ويبرئ القُلاع[٢] الحادث في أفواه الصبيان، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملهبة، ويفعل في الجراحات فعل دم الأخوين[٣]، وإذا خُلط نوره مع الشمع المصفى ودهن الورد ينفع من أوجاع الجنب.

ومن خواصه: أنه إذا بدأ الجُدري يخرج بصبي، فخُضبت أسافل رجليه بحناء، فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيها شيء منه. وهذا صحيح مجرب لا شك فيه، وإذا جُعل نوره بين طي ثياب الصُّوف طيبها ومنع السوس عنها، وإذا نُقِع ورقه في ماء عذب يغمره، ثم عُصر وشُرب من صفوه أربعين يومًا كل يوم - عشرون درهمًا - مع عشرة دراهم سكر، ويُغذى عليه بلحم الضأن الصغير، فإنه ينفع من ابتداء الجذام بخاصية فيه عجيبة.

وحكي أن رجلاً تعقفت أظافير أصابع يديه، وأنه بذل لمن يبرئه مالاً فلم يجد، فوصفت له امرأةٌ أن يشرب عشرة

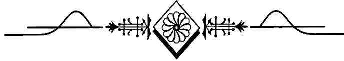
(١) السُّلاق: بثر يخرج على أصل اللسان، ويقال: تقشر في أصول الأسنان. انظر: الصحاح (سلق) و«بحر الجواهر» ص١٦٢.

(٢) القُلاع: بثرات تكون في جلدة الفم واللسان. انظر: بحر الجواهر ص٢٣٨.

(٣) قال محققو الزاد: قال أبو حنيفة: هو صمغ شجرة يؤتى به من جزيرة سُقطرى، يداوى به الجراحات وهو الأيدع عند الرواة، ويقال له: الشَّيان أيضًا. انظر: مفردات ابن البيطار (٢/ ٩٦)، والصيدنة ص٢٧٢.

أيام حناء، فلم يُقدم عليه، ثم نقعه بماءٍ وشربه، فبرأ، ورجعت أظافيره إلى حسنها.

والحناء إذا ألزمت به الأظفار معجونًا حسنها ونفعها، وإذا عُجن بالسمن وضُمد به بقايا الأورام الحارة التي ترشح ماء أصفر نفعها، ونفع من الجرب المتقرح المزمن منفعة بليغة، وهو يُنبت الشعر ويقويه ويحسنه، ويقوي الرأس، وينفع من النفاطات[١] والبثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن»[٢].



(١) هي البثور المملوءة ماء. وانظر: بحر الجواهر ص٢٩٠.
(٢) زاد المعاد (٤/ ١٢٣-١٢٥).

ألية الكبش العربي لمن به عرق النساء

روى الإمام أحمد في مسنده من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَصِفُ مِنْ عِرْقِ النَّسَا: أَلْيَةَ كَبْشٍ عَرَبِيٍّ أَسْوَدَ، لَيْسَ بِالْعَظِيمِ وَلَا بِالصَّغِيرِ، يُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، فَيُذَابُ فَيُشْرَبُ كُلَّ يَوْمٍ جُزْءًا»(١).

قال ابن القيم رحمه الله: «عرق النساء: وجع يبتدئ من مفصل الورك، وينزل من خلف على الفخذ وربما امتد على الكعب، وكلما طالت مدته زاد نزوله، وتهزل معه الرجل والفخذ...

وهذا العرق ممتد من مفصل الورك، وينتهي إلى آخر القدم وراء الكعب من الجانب الوحشي فيما بين عظم الساق والوتر.

وقد تقدم أن كلام الرسول ﷺ نوعان:

أحدهما: عام بحسب الأزمان والأماكن والأشخاص والأحوال.

والثاني: خاص بحسب هذه الأمور أو بعضها، وهذا

---

(١) (٢١/ ٢١) برقم ١٣٢٩٥، وقال محققوه: إسناده صحيح على شرط الشيخين.

من هذا القسم، فإن هذا خطاب للعرب وأهل الحجاز ومن جاورهم، ولا سيما أعراب البوادي، فإن هذا العلاج من أنفع العلاج لهم، فإن هذا المرض يحدث من يُبس، وقد يحدث من مادة غليظة لزجة؛ فعلاجها بالإسهال، والألية فيها الخاصيتان: الإنضاج والتليين؛ ففيها الإنضاج والإخراج. وهذا المرض يحتاج علاجه إلى هذين الأمرين، **وفي تعيين الشاة الأعرابية لقلة فضولها، وصغر مقدارها، ولطف جوهرها، وخاصية مرعاها؛ لأنها ترعى أعشاب البر الحارة كالشيح والقيصوم ونحوهما، وهذه النباتات إذا تغذى بها الحيوان صار في لحمه من طبعها بعد أن يلطفها تغذيه بها ويُكسبها مزاجًا ألطف منها، ولا سيما الألية، وظهور فعل هذه النباتات في اللبن أقوى منه في اللحم**، ولكن الخاصية التي في الألية من الإنضاج والتليين لا توجد في اللبن.

وهذا كما تقدم أن أدوية غالب الأمم والبوادي بالأدوية المفردة، وعليه أطباء الهند، وأما الروم واليونان فيعتنون بالمركبة، وهم متفقون كلهم على أن من سعادة الطبيب أن يداوي بالغذاء، فإن عجز فبالمفرد، فإن عجز فبما كان أقل تركيبًا.

وقد تقدم أن غالب عادات العرب وأهل البوادي الأمراض

البسيطة، فالأدوية البسيطة تناسبها، وهذا لبساطة أغذيتهم في الغالب، وأما الأمراض المركبة فغالبًا يحدث عن تركيب الأغذية وتنوعها واختلافها، فاختيرت لها الأدوية المركبة. واللَّه تعالى أعلم»[١].



(١) زاد المعاد (٤/ ٩٨-١٠٠).

العلاج بالرماد

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث سهل بن سعد رضي الله عنه: أنه سُئل عن جرح رسول اللَّه ﷺ فقال: جرح وجه رسول اللَّه ﷺ، وكسرت رباعيته، وهشمت البيضة على رأسه، فكانت فاطمة بنت رسول اللَّه ﷺ تغسل الدم، وكان علي بن أبي طالب رضي الله عنه يسكب عليها بالمجن، فلما رأت فاطمة أن الماء لا يزيد الدم إلا كثرة، أخذت قطعة حصير فأحرقته حتى صار رمادًا، ثم ألصقته بالجرح، فاستمسك الدم(١).

«قال ابن بطال: قد زعم أهل الطب أن الحصير كلها إذا أُحرقت تبطل زيادة الدم، بل الرماد كله كذلك، لأن الرماد من شأنه القبض، ولهذا ترجم الترمذي لهذا الحديث «التداوي بالرماد». وقال المهلب: فيه أن قطع الدم بالرماد كان معلومًا عندهم، لا سيما إن كان الحصير من ديس السعد(٢) فهي معلومة بالقبض وطيب الرائحة، فالقبض يسد أفواه الجرح، وطيب الرائحة يذهب بزهم الدم، وأما غسل الدم أولاً فينبغي

---

(١) صحيح البخاري برقم ٥٧٢٢، وصحيح مسلم برقم ١٧٩٠ واللفظ له.

(٢) الديس: جنس أعشاب مائية من الفصيلة السعدية، يصنع منه الحصر، المعجم الوسيط ص: ٣٠٣.

أن يكون إذا كان الجرح غير غائر، أما لو كان غائرًا فلا يؤمن معه ضرر الماء إذا صب فيه. وقال الموفق عبداللطيف: الرماد فيه تجفيف وقلة لذع، والمجفف إذا كان فيه قوة لذع ربما هيج الدم وجلب الورم. ووقع عند ابن ماجه من وجه آخر عن سهل بن سعد: أحرقت له - حين لم يرقأ - قطعة حصير خلق فوضعت رماده عليه»[1].



(١) فتح الباري (١٠/ ١٧٣-١٧٤).

جناح الذباب

فإنه يُداوى به الداء الذي في جناحه الآخر حين يقع في الإناء.

روى البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِنَاءِ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ، ثُمَّ لِيَطْرَحْهُ، فَإِنَّ فِي إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءً، وَفِي الآخَرِ شِفَاءً**»[١].

وقد سبق الكلام على هذا الحديث[٢].



(١) برقم ٥٧٨٢.
(٢) انظر ص ١٩.

الخاتمة

وفي ختام هذه الرسالة نلخص بعض فوائدها بعد إعادة التنويه على أن المقصود منها واضح في عنوانها حتى لايفهم أحد خلاف هذا ويلاحظ علينا القصور وعدم الاستيفاء، ومن أهم ماجاء فيها :

أولا: شمول الدين الإسلامي لجميع مناحي الحياة صغيرها وكبيرها وجلها ودقيقها، وعليه فإنه لايكاد أحد يطلب شيئًا من أمور الدين والدنيا إلا ويجده في نصوص الكتاب العزيز والسنة المطهرة.

ثانيا: كثرة النصوص الواردة في الطب والتداوي وهذا يدل على أهمية هذا الجانب في حياة المسلم.

ثالثا: أن التداوي منه البسيط الذي يعرفه عموم الناس، ومنه مايحتاج إلى الطبيب الحاذق الذي يستطيع التشخيص الصحيح ليُفرق بين المتشابهات.

رابعا: أن للطب قواعد وأحكامًا، منها مراعاة اختلاف الأجسام، والأماكن ومقادير الأدوية، واختلافها بدقة تراكيبها.

خامسا: أن بعض النصوص الـواردة في الطب جاءت بمثابة القواعد التي يندرج تحتها مسائل وفروع كثيرة فمثلًا: الاعتدال في الأمور جاء في قوله تعالى: ﴿**وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ** ٣١﴾ [الأعراف:٣١]، كما جاءت الموازنة في قوله ﷺ: «**ثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ**» وغير ذلك مما اشتملت عليه النصوص الشرعية.

سادسا: أن التشخيص السليم هو أساس التداوي، وبناءً عليه يُعرف ما يُعطى المريض وما يُمنع منه نوعًا وكمًّا.

سابعا: أن التجارب الطبية لاحرج منها إذا أُمن الضرر.



الفهرس

الموضوع	الصفحة

المقدمة... ٥

الباب الأول: الأدوية الإلهية ٩

الفصل الأول: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه ١١

الفصل الثاني: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء بعد وقوعه
من الأدوية الإلهية ٢٥

الباب الثاني: الأدوية المادية ٤٥

الفصل الأول: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء قبل وقوعه ٤٧

الغذاء من طعام وشراب وفيه:............................. ٤٩

الهواء: ٦٧

السكن:... ٦٩

الملبس: ٧٢

المركب: ٧٥

الرياضة:.. ٧٨

النظافة:.. ٨٨

الفصل الثاني: ما يحفظ به الصحة ويدفع به الداء بعد وقوعه ٩٥

الحميـة: ١٠٠

العسل: ١٠٧

القسط: ١١٢

الحبة السوداء: ١١٦

التلبينة: ٢٢١

الحجامة: ١٢٥

الكي: ١٣٢

ماء زمزم: ١٣٤

زيت الزيتون: ١٣٥

أبوال الإبل وألبانها: ١٣٧

الدواء بتمر عجوة المدينة للسحر وغيره: ١٣٩

ما أنزله اللَّه في الأرض من ترابها ومياهها، وأشجارها وثمارها وغير ذلك مما خص اللَّه بعلمه من شاء من عباده: ١٤٥

ألبان البقر: ١٤٨

الماء: ١٤٩

السَّنَا: ١٥٢

الكمأة: ١٥٤

الملح: ١٥٦

الكباث: ١٥٧

الصبر: ١٥٨

اللَّدُّ: ١٥٩

السَّعُوطُ: ١٦٠

الحناء: ١٦٢

ألية الكبش العربي لمن به عرق النساء: ١٦٥

العلاج بالرماد: ١٦٨

جناح الذباب: ١٧٠

الخاتمة:.. ١٧١

الفهرس: ١٧٣

